

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**YLIPAINOISEN KUTSUNTAIKÄISEN ENNAKKOTERVEYSTARKAS-
TUKSEN YHTEYS PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSEEN**

Tutkielma

Kapteeniluutnantti
Marko Kaipia

EUK 66
Merisotalinja

Huhtikuu 2014

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Esiupseerikurssi 66	Linja Merisotalinja
Tekijä Kapteeniluutnantti Marko Kaipia	
Tutkielman nimi YLIPAINOISEN KUTSUNTAIKÄISEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSEN YHTEYS PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSEEN	
Oppiaine johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka (Toimintakyky)	Säilytyspaikka MPKK:n kurssikirjasto
Aika Huhtikuu 2014	Tekstisivuja 47 Liitesivuja 9
TIIVISTELMÄ <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ylipainoisen kutsunanalaisen palveluskelpoisuuden määrittämisen ja ennakkoterveystarkastuksen yhteyttä kutsuntatapahtumassa tehtävään palveluskelpoisuuspäätökseen. Tutkimuksen keskeisenä tehtävänä oli selvittää kutsuntaikäisten palveluskelpoisuus, kun lääkäri oli todennut ennakkoterveystarkastuksessa korkean painoindeksin sekä diagnosoinut E66-tautiluokituksen, jossa painoindeksi oli ylittänyt raja-arvon 30 kg/m².</p> <p>Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena kahdessa Etelä-Suomen kaupungissa vuoden 2013 kutsunnassa. Asiantuntijoina haastateltiin neljää kutsuntalääkärinä ja kahta kutsuntalautakuntien puheenjohtajaa. Lisäksi kutsuntatapahtumaan osallistuneiden kutsunanalaisien ennakkoterveystarkastuslausuntoja on käytetty tutkimustulosten tarkastelussa. Tutkimuskohteessa olevista kutsuntaikäluokasta noin 9 %:lla on todettu ylipainoisuus ja sairautena tautiluokitus E66. Varusmiespalvelukseen ylipainoisista on A-palvelusluokkaan määrättyä noin 5 %. B-palveluskelpoisuusluokituksen ovat saaneet ne kutsunanalaiset, joiden henkilökohtainen motivaatio painonpudotukseen ja liikunnan lisäämiseen on korkea.</p> <p>Tutkimuksen pääkysymys on, miten kutsunanalaiselle tehty ennakkoterveystarkastus on yhteydessä kutsuntalääkärien tekemään palveluskelpoisuusluokitus esitykseen. Toinen pääkysymys on, miten kutsuntalautakunta käyttää ennakkoterveystarkastuksien lausuntoja palveluskelpoisuutta määritettäessä.</p> <p>Tutkimusaineiston analyysin perusteella isoimpana haasteena ylipainoisten palveluskelpoisuuden määrittämiseen on, ettei saada kattavaa kokonaiskuvaa kutsunanalaisen fyysisestä toimintakyvystä ennakkoterveystarkastuksessa. Ennakkoterveystarkastuksessa ei tule esille nuoren miehen liikunnallisuus ja ravitsemustottumukset, ja tähän pitäisi sekä kunnallisen terveydenhuollon että Puolustusvoimien puuttua. Tutkimustulosten perusteella ennakkoterveystarkastuksiin tulee lisätä liikunta- ja ravitsemusohjeistusta. Tutkimustulosten perusteella kutsunnoissa ylipainoisten osalta käytetään liian vähän B-palveluskelpoisuusluokitusta.</p>	
AVAINSANAT <p>Ennakkoterveystarkastus, asevelvollisuus, kutsunnat, kutsuntalääkäri, painoindeksi (BMI), sotilaan toimintakyky, kanta- ja lääkärintarkastuskortti (K- ja L-kortti), kutsunanalainen, palveluskelpoisuusluokka, lihavuus ja tautiluokitus E66 (ICD-10).</p>	

YLIPAINOISEN KUTSUNTAIKÄISEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSEN YHTEYS PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSEEN

1.	JOHDANTO	2
2.	TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA MÄÄRITELMÄT	5
3.	KUTSUNTAIKÄISTEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESTA PALVELUSKELPOISUUTEEN	8
3.1.	Sotilaan fyysiset toimintakykyvaatimukset.....	8
3.2.	Puolustusvoimien kutsuntajärjestelmä	9
3.3.	Kutsuntaikäisen ennakkoterveystarkastus.....	12
3.4.	Kutsuntalääkärin tehtävät kutsunnoissa	14
3.5.	Kutsuntalautakunnan tehtävät kutsunnoissa	15
4.	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	17
4.1.	Tutkimuksen näkökulma	17
4.2.	Tutkimuksen viitekehys, tutkimusongelmat ja rajaukset	19
5.	TUTKIMUSMENETELMÄ	21
6.	TUTKIMUSTULOKSET	24
6.1.	Kutsuntalääkärien haastattelut	24
6.2.	Kutsuntalautakuntien puheenjohtajien haastattelut.....	30
6.3.	Ennakkoterveystarkastuslausuntojen (K- ja L-korttien) tulokset.....	33
6.4.	Tärkeimmät tutkimustulokset.....	40
6.5.	Jatkotutkimustarve	43
7.	JOHTOPÄÄTÖKSET	44

LÄHTEET

LIITTEET

YLIPAINOISEN KUTSUNTAIKÄISEN ENNAKKOTERVYSTARKASTUKSEN YHTEYS PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSEEN

1. JOHDANTO

”Asevelvollisilta edellytetään hyvää fyysistä, henkistä, eettistä ja sosiaalista toimintakykyä.”¹

Puolustusvoimien tärkein tehtävä on Suomen puolustaminen. Toimivalla asevelvollisuusjärjestelmällä luodaan edellytykset tehtävän toteuttamiseen. Asevelvollisuusjärjestelmän keskeisenä tavoitteena on kouluttaa koko palveluskelpoinen miespuolinen ikäluokka varusmiespalveluksessa. Puolustusvoimat kouluttaa noin 70–75 % miespuolisesta ikäluokasta sodan ajan reserviin. Nykyisten ikäluokkien koulutusmäärä on laskenut lähes 5–7 %:a vuoden 1970–1980 syntyneiden ikäluokista. Puolustusvoimien haasteena on varusmiespalveluksen keskeyttämisen yleistuminen ja asevelvollisten varusmiesten fyysisen kunnon huonontuminen suhteessa sotilaan toimintakykyvaatimuksiin sekä sodan ajan joukkojen tehtäviin. Puolustusvoimissa keskeyttää asepalveluksen lääketieteellisten syiden vuoksi noin 13–15 % varusmiehistä, mikä on 3500–4000 henkilöä vuosittain. Yleisimpiä keskeyttämisen syitä liikkumattomien miesten osalta ovat tuki- ja liikuntaelimestön vammat ja vaivat sekä mielenterveyden ongelmat.

Puolustusvoimissa on havaittu, että kutsuntaikäisten nuorten lihavuus on lisääntynyt. Viimeisten vuosien aikana kutsunnoissa tehtävien palveluskelpoisuusmäärityksien perusteella rauhan ajan palveluksesta vapautettavien määrä on noussut ja se lähentelee jo 10 %:n osuutta kutsuntaikäluokasta. Erityisesti ylipainoisten ja liikkumattomien nuorten osuus on huolestuttavan jyrkässä kasvussa. Kutsuntaikäisestä ikäluokasta jo noin 8–10 % vapautetaan rauhan ajan palveluksesta. Vuoden 2013 kutsuntaikäluokasta 1995 syntyneistä vapautettiin rauhan ajan palveluksesta 9,07 %, joista C-palveluskelpoisuusluokkaan ylipainon takia määrättiin noin viidennes².

¹ Mäkinen, Juha & Tuominen, Juha (toim.): Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhlaKirja, Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Julkaisusarja 1, n:o 6, Helsinki 2010, s.140.

² Maavoimien esikunta, Ajankohtaista; ”Vuoden 2013 kutsunnat ovat päättyneet”. www.puolustusvoimat.fi, 16.12.2013. Haettu 23.12.2013.

Elintason nousu, elinympäristön ja elintapojen muuttuminen ovat vaikuttaneet ylipainoisuuden ja lihavuuden yleistymiseen³. Elinympäristö on muuttunut lihavuutta edistäväksi ympäristöksi, jossa passiivinen, istuva elämäntapa sekä jatkuvasti saatavilla oleva liiallinen tai epäterveellinen ruoka yhdessä lisäävät lihomisriskiä. Lihavuudesta on tullut kansanterveydellinen ongelma, jonka ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tarvitaan koko yhteiskunnan yhteisiä toimia. Lihavuuden ehkäisy onkin nostettu monien ohjelmien ja strategioiden painopistealueeksi kansallisesti sekä kansainvälisesti.

Palveluksen keskeyttäminen lihavuuden ja liikkumattomuuden takia, on yhteiskunnan näkökulmasta kallista ja aiheuttaa usein myös fyysistä, henkistä ja taloudellista haittaa nuorelle itselleen. Varusmiespalveluksen keskeyttäneillä miehillä ja palveluksesta vapautetuilla on lisäksi suurentunut riski jäädä yhteiskunnassa syrjäytyneeksi. Siksi keskeyttämisen ja palveluksesta vapautumisen riskitekijöihin on vaikutettava panostamalla nuorten miesten liikunnan edistämiseen jo ennen varusmiespalvelusta. Ennakkoterveystarkastuksessa ja kutsunnoissa on kiinnitettävä huomiota kutsunnanalaisen henkiseen hyvinvointiin, liikuntatottumuksiin sekä ravintotottumuksiin eli painonhallintaan.

Puolustusvoimien toiminnan kannalta huolestuttavaa on, että nuorten miesten ylipaino on yleistynyt. Varusmiespalveluksen aloittavien keskipaino on 1990-luvun alusta noussut noin 6 kg. Vuosien 2010 ja 2011 Kouluterveyskyselyn mukaan 16 % peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista oli ylipainoisia. Lukion ensimmäisellä ja toisella vuosikurssilla opiskelevista pojista 17 % oli ylipainoisia. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla ylipainoisuus oli yleisempää kuin lukiossa. Ammatillisissa oppilaitoksissa ensimmäisellä tai toisella vuosikurssilla opiskelevista pojista 25 % oli ylipainoisia.⁴ Erityisesti kutsunnoissa kutsuntaikäisten huolellisella ja yksityiskohtaisella ennakkoterveystarkastuksella helpotetaan kutsuntalääkärien palveluskelpoisuusesityksiä korkean painoindeksin (BMI) ja liikkumattomuuden osalta.

Pääkaupunkiseudulla on havaittu, etteivät kaikki kutsunnanalaiset ole käyneet ennakkoterveystarkastuksessa lainkaan. Esimerkiksi Vantaalla tällaisia henkilöitä oli vuoden 1995 kutsuntaikäluokasta noin 40 %.⁵ Tämä lisää riskiä siihen, että kutsuntatarkastuksessa ei saada nuoren miehen terveydentilasta sellaista kokonaiskuvaa, jolla palvelukelpoisuus voitaisiin määrittää ja määrätä palvelukseen. Usein ennakkoterveystarkastuksen puuttuessa kutsunnanalainen määrätään uudelleen tarkastettavaksi (UT) ja E-luokkaan vuodeksi. Uudelleen tarkastus rasittaa yksilöä, kunnallista terveydenhuoltoa sekä Puolustusvoimia.

³ Terveyden ja hyvinvointilaitos 2014, www.thl.fi/lihavuusohjelma, s.13. Haettu 2.1.2014

⁴ Sama, s.16.

⁵ Helsingin aluetoimiston kutsuntatilasto vuodelta 2013. Majuri Juhani Raanto, PVAH-viesti 14.1.2014. Materiaali tutkijan hallussa.

Kuntien ja kaupunkien järjestämissä ennakkoterveystarkastuksissa määritettävällä painoindeksillä, rasvaprosentilla, fyysisellä kuntotasolla sekä näiden lääketieteellisten raja-arvojen tarkemmalla seulomisella on merkitystä palvelukseen määrittämiseen ja palveluskelpoisuusluokitukseen. Tämän lisäksi ennakkoterveystarkastuksella edistetään koko miespuolisen ikäluokan, 17–18 vuotiaiden nuorten miesten, kattavampaa kokonaiskuvaa terveydestä ja liikuntatottumuksista, joilla on merkitystä sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Kutsuntaikäisten ylipainon ja liikkumattomuuden tutkiminen on tarpeellista, jotta jo kutsunnoissa voidaan vieläkin tarkemmin tehdä palveluskelpoisuuspäätökset niin, että puolustusvoimien suorituskyky, yksilön toimintakyky ja sodan ajan joukkotuotanto eivät heikenny. Suomen puolustamiseen tarvitaan kaikkia nuoria miehiä, nyt ja tulevaisuudessa.

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia ylipainoisen kutsunnanalaisen palveluskelpoisuuden määrittämisen ja ennakkoterveystarkastuksen yhteyttä kutsuntatapahtumassa tehtävään palveluskelpoisuuspäätökseen. Lisäksi tutkimuksessa esitetään puolustusvoimien kutsuntajärjestelmän keskeiset piirteet sekä haetaan näkökulmaa ylipainoisten nuorten miesten palveluskelpoisuuden määrittämiseen ja palvelukseen määrittämiseen.

Tutkimus on toteutettu vuonna 1995 syntyneelle kutsuntaikäluokalle syksyllä 2013 kahdella kutsuntapaikkakunnalla. Tutkimukseen on haastateltu kutsuntalääkäreitä ja sotilasasiantuntijoita sekä kerätty ylipainoisten kutsunnanalaisten ennakkoterveystarkastustietoja, palveluskelpoisuusesityksiä ja palveluskelpoisuuspäätöksiä. Tutkimukseen on myönnetty Puolustusvoimien tutkimuslupa vuosille 2013–2014.

2. TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA MÄÄRITELMÄT

Tutkimuksen keskeisimmät käsitteet ja määritelmät liittyvät asevelvollisuuteen sekä kutsuntajärjestelmään. Seuraavassa on kuvattu tutkimuksen luottavuuden ja luotettavuuden kannalta tutkimuksessa käytettävät käsitteet ja niiden määritelmät.

Asevelvollisten palveluskelpoisuusluokituksen määrittämiseen käytettävä Puolustusvoimien **Terveystarkastusohje (TTO 2012)** on vahvistettu sekä otettu käyttöön 1.1.2012. Aikaisempi ohje oli vuodelta 2008. Terveystarkastusohje perustuu asevelvollisuuslakiin (1438/2007)⁶. Se on tärkein ennakkoterveystarkastuksien ja kutsuntatapahtumien ohje, jossa on tarkasti kuvattu terveydelliset kelpoisuusehdot eri puolustushaarakohtaisiin palvelustehtäviin varusmiespalveluksessa. Lihavuuden osalta terveystarkastusohjeen 2012 luokitusohjeessa ei ole päädytty muuttamaan vuoden 2008 ohjetta. Kuitenkin lihavuuteen liittyvässä tulkinnassa kannustetaan palveluskelpoisuutta määritettäessä ja toimintakykyä arvioitaessa aktiivisesti huomioimaan kaikki toimintakyvyn osatekijät **erityisesti palvelusmotivaatio**. Toisaalta tulee arvioida palveluksen mahdollisuudet edistää asevelvollisen terveyttä, mutta myös välttää tilanteita, joissa palvelus saattaisi aiheuttaa haittaa asevelvollisen terveydelle.⁷ Terveystarkastusohje antaa lihavuuden osalta tulkinta mahdollisuuden ja voi vaikuttaa ratkaisevasti palveluskelpoisuudesta tehtyyn sopivuuteen.

Terveystarkastusohjeen tueksi on laadittu erillinen **Menettelytapaohjeistus**, jonka tarkoituksena on selkiyttää Terveystarkastusohjeessa esitetyn palveluskelpoisuusluokituksen perusteita ja tarkentamaan luokitusohjeita kelpoisuusarviointeja tekevien työn helpottamiseksi sekä ohjaamaan entistä tarkempiin palveluskelpoisuusesityksiin. Menettelytapaohjeiston laadinnasta ja sen pitämisestä ajan tasalla vastaa Sotilaslääketieteen keskus.

Ennakkoterveystarkastusjärjestelmällä tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka ovat avainasemassa asevelvollisen palveluksen suunnittelussa, palveluksen mielekkään ja turvallisen läpiviennin toteuttamisessa niin yksilön kuin järjestelmänkin näkökulmasta sekä motivoituneen ja kenttäkelpoisen reservin turvaamisessa.⁸

Asevelvollisuus on määritetty asevelvollisuuslaissa, jossa säädetään maanpuolustusvelvollisuuden täyttämisestä asevelvollisena puolustusvoimissa. **Asevelvollisuuslaki** on tullut voimaan 28.12.2007. Asevelvollisuuslain (1438/2007) 2§ mukaisesti jokainen miespuolinen Suomen kansalainen on asevelvollinen sen vuoden alusta, jona hän täyttää 18 vuotta, sen

⁶ Terveystarkastusohje (TTO 2012), Pääesikunta /Logistiikkaosasto, Ohjesääntönumero 330, ISBN 978–951–25–2270–5 PDF, Juvenes print Oy, Tampere 2012. s. 9.

⁷ Sama, s. 9.

⁸ Sama, s. 7.

vuoden loppuun, jona hän täyttää 60. Asevelvollisuuden suorittamiseen kuuluu varusmiespalvelus, kertausharjoitus, ylimääräinen palvelus ja liikekannallepanon aikainen palvelus sekä osallistuminen kutsuntaan ja palveluskelpoisuuden tarkastukseen.⁹

Palveluskelpoisuudella tarkoitetaan sitä, että asevelvollinen kykenee suoriutumaan asevelvollisuuslain mukaisesta palveluksesta eikä vaaranna omaa tai muiden palvelusturvallisuutta. **Palveluskelpoisuus** päätetään kutsunnoissa tietojen perusteella, jotka asevelvollisesta, hänen terveydentilastaan sekä hänen fyysisestä ja henkisestä suorituskyvystään saadaan: 1) asevelvolliselta itseltään, 2) terveydenhuollon ammattihenkilön tarkastuksessa, 3) soveltuvuuskokeessa ja/tai 4) poliisiviranomaiselta, terveystieteidenkeskuksesta, sosiaaliviranomaiselta tai muilta viranomaisilta, joka asevelvollisuuslain 96 §:ään on määritelty. Palvelukseen voidaan määrätä vain palveluskelpoinen asevelvollinen.¹⁰

Ennakkoterveystarkastuksessa käytetään BMI-arvoa, kun lääkäri määrittää kutsunnanalaisen asevelvollisen sopivuuden varusmiespalvelukseen. **Painoindeksillä (BMI, body mass index)** tarkoitetaan mitta-arvoa, jonka avulla arvioidaan ihmisen painon ja pituuden suhdetta (kg/m^2)¹¹. Painoindeksi on henkilön paino (massa) jaettuna pituuden neliöllä. Painoindeksi ei anna tietoa henkilön rasva- tai lihaskudosten määrästä kehossa. Painoindeksi voi olla kohonnut myös lihaksikkuuden takia. Varsinkin kehonrakentajien lihasmassa on niin suuri, että painoindeksin käytölle ei ole perusteita. Jos kuitenkin lihaksikkaan henkilön vatsan ympärystymä on suuri muuhun vartaloon verrattuna, silloin jo painoindeksiluokassa "lievä lihavuus" voi olla kyse lihavuudesta. Painoindeksin mitta-arvojen luokittelussa ennakkoterveystarkastuksen ja kutsuntalääkärintarkastuksessa käytetään liitteen 1 taulukon 1 mukaisia mitta-arvoja. Mitta-arvo toimii vain yksilön toimintakyvyn arvioinnin tukena. Palveluskelpoisuuden määrittämisessä ei voi yksistään mitta-arvojen perusteella tehdä esityksiä palveluskelpoisuudeksi ja palveluskelpoisuusluokitukseksi.

Lihavuuden määrittämisessä käytetään tautiluokitusta E66-diagnoosia, joka perustuu kansainvälisen tautiluokituksen 10. laitokseen (ICD-10).¹² Suomen sosiaali- ja terveystieteidenministeriön määräyksestä tautiluokitukset on otettu käyttöön 1.1.1996. Terveystarkastusohjeessa 2012 on lihavuus ja muut liikaravitsemustilat diagnoosina E65–E68. Ennakkoterveystarkastuksessa ja kutsunnoissa käytetään liitteen 1 taulukon 2 mukaisia perusteita lihavuus diagnoosista, kun lääkärit esittävät palveluskelpoisuusluokitusta asevelvolliselle.

⁹ Asevelvollisuuslaki, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438>. Haettu 20.12.2013.

¹⁰ Asevelvollisuuslaki, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438>. Haettu 20.12.2013.

¹¹ Ravintoklinikka, Painoindeksi, © 2013 Terve Media Oy, <http://www.tohtori.fi>. Haettu 23.12.2013.

¹² Terveystarkastusohje (TTO 2012), Pääesikunta /Logistiikkaosasto, Ohjesääntönumero 330, ISBN 978–951–25–2270–5 PDF, Juvenes print Oy, Tampere 2012, s. 45–46.

Asevelvolliset luokitellaan aluetoimiston järjestämissä kutsunnoissa tai tarkastuksissa ja joukko-osastoissa varusmiespalveluksessa sekä tarvittaessa reservissä kertausharjoituksissa **palveluskelpoisuusluokkiin**. Palveluskelpoisuusluokkia on viisi; A-luokka, B-luokka, C-luokka, E-luokka ja T-luokka. Palveluskelpoisuusluokkien sanallinen kuvaus on määritetty liitteessä 2.

3. KUTSUNTAIKÄISTEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESTA PALVELUSKELPOISUUTEEN

3.1. Sotilaan fyysiset toimintakykyvaatimukset

Puolustusvoimien sotilaiden fyysinen toimintakyky perustuu sodan ajan joukkojen suorituskykyvaatimuksiin. Fyysinen toimintakyky luodaan varusmiespalveluksen taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutuksella sekä muulla fyysisesti harjaannuttavalla koulutuksella muun muassa sulkeisjärjestysharjoituksilla, ampumakoulutuksella ja aselajikohtaisella erikoiskoulutuksella. Taistelukentän vaatimukset muodostavat peruslähtökohdan kaikkien sotilaiden fyysisen suorituskyvyn määrittämiselle. Puolustusvoimien fyysisen koulutuksen päämääränä on tuottaa riittävän toimintakyvyn omaavia sodan ajan joukkoja ja taistelijoita. Joukkotuotettujen joukkojen on kyettävä säilyttämään taistelukuntonsa vähintään kahden viikon mittaisen jatkuvan taistelusketun ajan, ja sen lisäksi niiden on pystyttävä vielä keskittämään kaikki voimavaroinsa 3–4 vuorokauden ratkaisutaisteluihin. Viimeaikaiset sodat ja kriisit ovat osoittaneet, että taisteluja käydään lyhyinä 2–3 viikon sykleinä ja yksittäiset syklit sisältävät 2–4 vuorokauden kiivaita taistelujaksoja.¹³

Ylipainoiselle ja liikkumattomalle asevelvolliselle jo ensimmäiset kahdeksan (8) palvelusviikkoa voivat olla terveysriski. Peruskoulutuskauden viikkotuntimäärästä fyysisten harjoitusten osuus on 25–26 tuntia.¹⁴ Käytännössä merkittävin muutos liikkumattomalle ja ylipainoiselle henkilölle on jo peruskoulutuskaudella alkava runsas kävely.

Peruskoulutuskauden fyysiset harjoitukset jaetaan kuormitustasojen mukaisiin viikkoihin, joilla pyritään ennaltaehkäisemään vammautumiset sekä edesautetaan palautumista. Peruskoulutuskaudella alokkaat jaetaan fyysisen kunnon ja liikuntataitojen mukaisiin tasoryhmiin. Tasoryhmät ovat kaikissa joukko-osastoissa käytössä ja ne perustuvat Puolustusvoimien liikuntanormeihin ja liikuntakäsikirjoihin. Tasoryhmiin alokkaat jaetaan aiemman liikuntaaktiivisuuden ja henkilökohtaisen toiveen perusteella. Tämä on huomioitu joukko-osaston alokaskyselyssä ennen varusmiespalvelusta. Alokaskysely lähetetään jokaiselle noin 3–4 kuukautta ennen palveluksen aloittamista.

Varusmiespalveluksen fyysinen koulutus on merkittävä osa ylipainoisten ja liikkumattomien yksilöiden koulutusta. Santtilan (2010) tutkimuksen mukaan varusmiesten lihaskunto nousee keskimäärin tyydyttävästä hyvälle tasolle ja kestävyyskunto noin 10 prosenttia palveluksen

¹³ Santtila, M. 2010. Effects of Added Endurance or Strength Training on Cardiovascular and Neuromuscular Performance of Conscripts During the 8-week Basic Training Period. *Studies in sport, physical education and health* 146. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, s. 13-15.

¹⁴ Puolustusvoimien liikuntakäsikirja, 2013.

aikana. Tämä on merkittävä tutkimustulos, kun arvioidaan myös ylipainon vaikutusta sotilaan toimintakykyyn. Omalta osaltaan tämä asettaa haasteita palveluksen aloittaville, erityisesti ylipainoisille ja fyysiseltä kunnoltaan ennakkoon heikompien osalta. Liikunnan runsas lisääminen nopeasti voi altistaa rasitusvammoille ja ylläpitämiselle niin fyysisesti kuin henkisesti. Tällöin on riski, että ylipainoiset joutuvat useiden päivien tai viikkojen vapautuskierteeseen rasitusvammojen hoitojen takia. Palveluksesta vapautuminen vaikuttaa yksilön sekä henkiin että fyysiseen toimintakykyyn ja pahimmillaan aiheuttaa palveluksen keskeytymisen.

		Varusmiehet (miehet)			
		Etunojapunnerrus	Istumaannousu	Vauhditon pituus	12 min juoksu
Erinomainen	5	40	46	2,60	3200
	4,75	39	45	2,55	3150
	4,5	38	44	2,50	3100
Kiitettävä	4,25	37	43	2,45	3050
	4	36	42	2,40	3000
	3,75	35	41	2,35	2950
	3,5	34	40	2,30	2900
Hyvä	3,25	33	39	2,25	2850
	3	32	38	2,20	2800
	2,75	31	37	2,15	2750
	2,5	30	36	2,10	2700
Tyydyttävä	2,25	29	35	2,05	2650
	2	28	34	2,00	2600
	1,75	27	33	1,95	2550
	1,5	26	32	1,90	2500
Välttävä	1,25	23	27	1,85	2225
	1	20	22	1,80	1950
Heikko	0,75	17	17	1,75	1675
	0,5	14	12	1,70	1400
	0,25	11	7	1,65	1350

Kuva 1: Varusmiespalveluksen kuntoluokat vuonna 2013. Keltaisella on korostettuna Santtilan (2010) tutkimuksen kuntoluokkien nousu palveluksen kuluessa.¹⁵

3.2. Puolustusvoimien kutsuntajärjestelmä

Maavoimien esikunta johtaa ja ohjaa aluetoimistojen kutsuntoja. Maavoimien esikunnan henkilöstöosasto on laatinut hallinnollisen määräyksen¹⁶, millä ohjeistetaan maavoimien aluetoimistojen järjestämien kutsuntojen ja tarkastusten sekä naisten vapaaehtoisen asepalveluksen valintatilaisuuksien valmistelu ja toteutus. Ohjeen tavoitteena on yhdenmukaistaa kaikkien aluetoimistojen toimintaa muun muassa kutsunnoissa ja niihin liittyvissä ennakkoterveystarkastuksissa.

¹⁵ Sotilaan käsikirja 2013, Puolustusvoimat, Maavoimien esikunnan henkilöstöosasto, Juvenes Print Oy 2013, s. 230.

¹⁶ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTATILAISSUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 2.

Puolustusvoimien aluetoimistot, joita on yhdeksäntoista (1.1.2015 on kaksitoista⁽¹²⁾ aluetoimistoa¹⁷⁾, vastaavat alueensa kutsunnoista asevelvollisuuslain ja valtioneuvoston asevelvollisuudesta antaman asetuksen nojalla. Kutsunnassa määritetään asevelvollisen palveluskelpoisuus, ja sen perusteella päätetään palveluksesta. Lisäksi annetaan tietoa maanpuolustusvelvollisuudesta ja edistetään kansanterveystyötä.

Aluetoimistot järjestävät normaalisti noin kerran kuukaudessa erillisiä tarkastuksia, aluetoimiston järjestämä tarkastus (AJT). Näissä tarkastuksissa käyvät sellaiset asevelvolliset, joiden palveluskelpoisuudesta ei ole kutsunnoissa saatu varmuutta tai varusmiespalvelus on keskeytynyt, jolloin palveluskelpoisuus on uudelleen arvioitava. AJT:ssa voivat käydä esimerkiksi ylipainon takia E-luokkaan määrätyt, joiden paino on pudonnut ja heillä on motivaatio aloittaa varusmiespalvelus.

Kutsuntatilaisuuteen jokaisen ikäluokkaan kuuluvan on osallistuttava henkilökohtaisesti. Kutsunnat toteutetaan Puolustusvoimien johtamana kunnan esittämässä toimituspaikassa kuluvan vuoden elokuusta joulukuuhun. Kutsunnanalaisen kotikunnan järjestämä toimituspaikka on yleensä ammattiopisto, koulutuskeskus, seurakuntakeskus tai kunnantalo. Kutsunnanalaisille postitetaan kutsuntakuulutus, jossa on määritetty kutsuntapaikka, aika ja perusteet osallistumisesta kutsuntaa edeltävään terveystarkastukseen.

Tutkimuskohteessa olevilla kutsuntapaikoilla kutsunnat toteutettiin asevelvollisuuslain ja Maavoimien esikunnan asevelvollisuusnormien mukaisesti. Kutsuntapaikkana olivat kuntien seurakuntakeskukset. Seurakuntakeskusten tilat olivat hyvät kutsuntojen järjestelyille sekä kutsuntaikäisten tarkastukselle. Kutsuntatapahtuma alkoi kello 9.00. Kutsunnanalaiset ilmoitettiin aluetoimiston päällikölle, joka lausui Puolustusvoimien tervehdyksen. Aloitus kesti kokonaisuudessaan 15 minuuttia. Tervehdyksen jälkeen pidettiin nimenhuuto, jossa tarkastettiin kutsunnanalaiset.¹⁸

Kutsunnoissa pidetään kutsunnanalaisille kutsuntaoppitunti, jonka kesto on noin 45 minuuttia. Kutsuntaoppitunnin valmistelee aluetoimisto. Oppitunti perustuu Maavoimien esikunnan ja joukko-osastojen lähettämään materiaaliin.¹⁹ Aluetoimiston on myös oppitunnilla huomioitava muuttuneet normiperusteet. Kutsuntaoppitunnilla esitetään asevelvollisuuslain mukaiset perusteet varusmiespalveluksesta. Näitä ovat: sosiaaliset etuisuudet, palveluksen kesto,

¹⁷ Puolustusvoimauudistuksen hallinnolliset päätökset, Aluetoimistojen sijoittaminen (pdf), www.defmin.fi, 4.7.2013. Haettu 2.1.2014.

¹⁸ Kutsuntapaikalla A ja B (24.10. ja 8.11.) aluetoimiston kutsunnat, joissa tutkija teki osallistuvaa havainnointia. Havaintomateriaali on tutkijan hallussa.

¹⁹ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTATILAILISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 9.

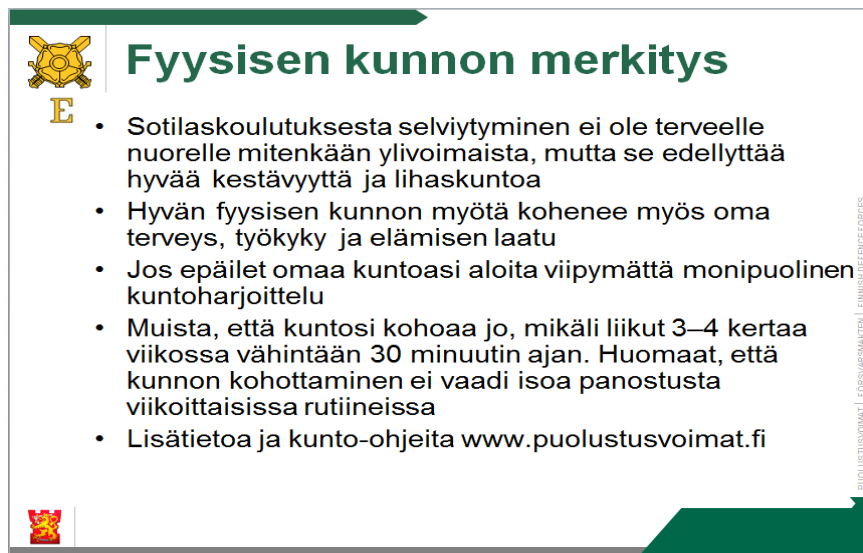
joukko-osastot, erikoisjoukot, johtajakoulutus, siviilipalvelus, muutoksen hakuohjeet sekä **terveystilanteen ja fyysisen kunnon merkitys**. Tämä kutsuntainformaatio annetaan vain kutsuntatapahtumassa.

Tutkimuskohteessa olevilla kutsuntapaikoilla kutsuntaoppitunnin toteutti aluetoimiston kutsuntojen johtamisvastuussa ollut majuri. Kutsuntaoppitunti kesti 35 minuuttia. Oppitunnilla painotettiin asevelvollisuuslakia, varusmieskoulutuksen jaksotusta, perusteita palvelukseen määräämiselle; ammatti, harrastukset ja oma motivaatio sekä palveluskelpoisuusluokitukset. Lisäksi esiteltiin aluetoimiston kiintiöjoukko-osastot, joihin kutsunnanalaiset tullaan palvelukseen määräämään. Kutsuntaoppitunnin lopuksi oppitunnin pitänyt majuri kannusti kutsunnanalaisia aktivoimaan itsensä fyysisen kunnon kehittämisessä ja aloittamaan jo tänään liikuminen esimerkiksi kävelemällä kutsuntapaikalta kotiin. Tähän kannustukseen liittyi Puolustusvoimien lyhyt esittely MarsMars.fi -liikuntakamppaniasta, jossa on esitetty eritasoisia kunto-ohjeita ennen palveluksen aloittamista. Samalla kaikille jaettiin MarsMars.fi-sivuille kirjautumistunnukset. Kyseinen ”MarsMars.fi/ Inttikuntoon kolmessa kuukaudessa” perustuu sosiaalisenmedian hyödyntämiseen. Liitteessä 8 on kuva MarsMars.fi nettisivujen motivointisivusta.²⁰

Kutsuntapaikalla A ja B kutsuntaoppitunnin yhteydessä esiteltiin kuvan 1 mukainen diakuva liittyen fyysiseen kuntoon. Kutsuntaoppitunnin jälkeen kutsunnanalaiset ohjattiin kutsuntalääkärin tarkastukseen ja kutsuntalautakuntaan. Kutsuntalääkärille ja kutsuntalautakuntaa odottaville esiteltiin luentosalissa varusmieskoulutusta käsitteleviä opetusvideoita. Opetusvideoissa ei ollut fyysiseen koulutukseen ja/tai ravitsemusopetukseen liittyvää materiaalia. Tutkijan havaintojen perusteella luentosaliin jääneet henkilöt eivät seuranneet opetusvideoita vaan käyttivät omia matkaviestimiä, seurustelivat tai lukivat kirjojaan. Kutsuntapaikalla ”B” ei ollut erillistä sairaanhoitajan terveystarkastusta eikä liikunta- ja ravitsemusohjeistusta. Kutsuntapaikalla ”A” oli Sotilaslääketieteen keskuksen käskemä sairaanhoitaja. Kutsuntapaikalla oli kaikille kutsunnanalaisille kunnan järjestämä maksuton ruokailu. Kutsuntapaikalta ensimmäiset asevelvolliset poistuivat kutsuntapäätöksen kanssa noin kello 11.00 ja viimeiset kello 13.30 mennessä.²¹

²⁰ Kutsuntapaikalla A ja B (24.10. ja 8.11.) aluetoimiston kutsunnat, joissa tutkija teki osallistuvaa havainnointia. Havaintomateriaali on tutkijan hallussa.

²¹ Kutsuntapaikalla A ja B (24.10. ja 8.11.) aluetoimiston kutsunnat, joissa tutkija teki osallistuvaa havainnointia. Havaintomateriaali on tutkijan hallussa.



Fyysisen kunnon merkitys

E

- Sotilaskoulutuksesta selviytyminen ei ole terveelle nuorelle mitenkään ylivoimaista, mutta se edellyttää hyvää kestävyyttä ja lihaskuntoa
- Hyvän fyysisen kunnon myötä kohenee myös oma terveys, työkyky ja elämisen laatu
- Jos epäilet omaa kuntoasi aloita viipymättä monipuolinen kuntoharjoittelu
- Muista, että kuntosi kohoaa jo, mikäli liikut 3–4 kertaa viikossa vähintään 30 minuutin ajan. Huomaat, että kunnon kohottaminen ei vaadi isoa panostusta viikoittaisissa rutiineissa
- Lisätietoa ja kunto-ohjeita www.puolustusvoimat.fi

PUOLUSTUSVOIMAT | FÖRSVARSMAKTER | FINNISH DEFENCE FORCES

Kuva 2: Kutsuntapaikalla pidettävän kutsuntaoppitunnin diakuva 31, jossa korostetaan fyysisen kunnon merkitystä.²²

3.3. Kutsuntaikäisen ennakkoterveystarkastus

Kutsuntaikäisten ennakkoterveystarkastukset toteutetaan kunnan terveyskeskuksessa. Se perustuu Asevelvollisuuslain 14, 22, 24 ja 25 §:iin. Sotilaslääketieteen keskus johtaa sopimuksien tekemisen kuntien kanssa ennakkoterveystarkastuksista, kutsuntalääkäreistä ja niiden kustannuksista.

Aluetoimiston tehtävänä on pyytää terveyskeskuksia suorittamaan kutsunnanalaisten ennakkoterveystarkastukset. Aluetoimisto esittää pyynnön kuntien terveyskeskuksille ennakkoterveystarkastusten suorittamisesta kutsuntavuoden helmikuun loppuun mennessä. Terveyskeskuksien tavoitteena on järjestää ennakkoterveystarkastukset yhteistyössä kouluterveydenhuollon kanssa.

Aluetoimisto lähettää kuntien terveyskeskuksille ikäluokan nimiluettelon yhteydessä liitteen 5 mukaisen lomakkeen *”Puolustusvoimien Lääkärinlausunto terveydentilasta”*. Terveyskeskuksia kehoitetaan kutsunnanalaisia täyttämään liitteen 6 mukainen *”Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimista”* varten. Kyselylomake lähetetään lääkärinlausuntolomakkeen kanssa aluetoimistoon ennen kutsuntoja. Aluetoimistot kysyvät terveyskeskuksilta näiden yhteystiedot ja heidän toiveensa ennakkoterveystarkastusaikojen liittämistä kutsuntapostiin. Ennakkoterveystarkastusten aloittaminen määräytyy kutsuntapostin lähettämisaikataulun ja terveyskeskusten toiveiden mukaisesti. Aluetoimisto määrittelee, mihin mennessä terveyskeskusten tulee toteuttaa ennakkoterveystarkastukset ja lähettää lomakkeet aluetoimistolle

²² Kutsuntapaikalla A ja B (24.10. ja 8.11.) aluetoimiston pitämä kutsuntaoppitunti. Kutsuntaoppituntipaketti on tutkijalla. Kutsuntaoppitunti noudattaa MAAVEHENKOS:n määräystä, HG1007/14.9.2010.

liitettäväksi kutsunanalaisen K-/L-korttiin (kanta- ja lääkärintarkastuskortti).²³

Kutsunanalainen velvoitetaan palveluskelpoisuuden selvittämiseksi osallistumaan kutsuntaa edeltävään terveystarkastukseen terveyskeskuksessa tai muussa tarkastukseen soveltuvassa paikassa. Aluetoimisto lähettää kutsuntapostia kutsunanalaiselle helmi-maaliskuun kuluessa. Kutsuntaposti sisältää ainakin seuraavan materiaalin; kutsuntakuulutuksen, jossa on selvitetty kutsuntaperusteet, kutsuntapaikka ja kutsunta-aika sekä tiedon velvollisuudesta osallistua kutsuntaan. Lisäksi kutsuntapostissa lähetetään liitteen 6 mukainen kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten, aluetoimiston kutsuntatiedote ja -ohje, Varusmies – kirjanen ja muu mahdollinen materiaali.

Kutsuntapostissa kutsunanalaisesta muistutetaan, että hänen tulee ottaa ennakkoterveystarkastukseen mukaan mahdolliset aikaisemmat erilliset lääkärinlausunnot. Kutsunanalaisille terveyskeskuksissa tehtävä ennakkotarkastus on maksuton. Aluetoimistot tarkastavat kesäkuun aikana ovatko kutsunanalaiset käyneet ennakkoterveystarkastuksissa. Käymättömille lähetetään muistutus velvollisuudesta osallistua ennakkoterveystarkastukseen.²⁴

Kutsunanalaisen ei tarvitse osallistua ennakkoterveystarkastukseen, jos aluetoimisto on saanut kutsunanalaiselta itseltään, terveydenhuollon palvelujen antajalta tai muulta taholta riittävän selvityksen kutsunanalaisen terveydentilasta ja palveluskelpoisuudesta. Tällainen voi tulla esille esimerkiksi, jos kutsunanalainen on pysyvässä sairaalahoidossa. Lisäksi tapauksissa, jossa kutsunanalainen asuu ulkomailla tai on jokin muu erityinen syy, esimerkiksi vapausrangaistuksen suorittaminen. Ratkaisun ennakkoterveystarkastukseen osallistumisesta tekee aluetoimisto aluehallintoviranomaisena. Ennakkoterveystarkastuksesta vapauttamisesta ilmoitetaan kirjallisesti kutsunanalaiselle.²⁵ Ilmoituksen laatii kutsunanalaisen valvova aluetoimisto.

Tässä tutkimuksessa olevilla kutsuntakunnilla ennakkoterveystarkastukset oli toteutettu kuntien kouluterveydenhuollon yhteydessä. Painoindeksi oli määrittänyt kutsunanalaiselle kunnallisen kouluterveydenhuollon terveydenhoitajat. Ennakkoterveystarkastuksessa ylipainoisuus oli määritetty pituuden ja painon perusteella painoindeksinä BMI-arvona. Painoindeksi oli kirjattu ennakkoterveystarkastuslomakkeeseen. Ennakkoterveystarkastuksessa ei tarkastettu erikseen kutsuntaikäisten ylipainoisien vyötärömittaa, rasvaprosenttia, kehonkoostumusta INbody -mittauksella tai verikokein. Verikokeet tehtiin vain niille ylipainoisille, joilla painoindeksi ylitti raja-arvon 40 kg/m² ja erikseen koululääkärin määräämille, joilla on

²³ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTATILAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 13–14.

²⁴ Sama, s. 14–15.

²⁵ Sama, s. 10.

muitakin sairauksia. Terveystarkastajat ja ennakkoterveystarkastuslääkärit kutsuntapaikan A kunnallisessa terveydenhuollossa käyttivät tarkastuksen tukena myös potilashistoriatietoja, kun he määrittivät lääkärin lausuntoja ennakkoterveystarkastuksessa.

3.4. Kutsuntalääkärin tehtävät kutsunnoissa

Puolustusvoimien lääkintähuollon koulutus- ja kehittämistehtäväänsä liittyen Sotilaslääketieteen keskuksen yksi ydintehtävistä on palveluskelpoisuusarvioinnin kehittäminen ja ohjaaminen. Sotilaslääketieteen keskus järjestää säännöllisesti vuosittain terveydenhuoltohenkilöstölle tarkoitettuja koulutustilaisuuksia. Koulutuksia on pääsääntöisesti vuoden alussa ennen kuin ikäluokan kutsuntatarkastukset huhtikuussa alkavat. Koulutustilaisuuksista informoidaan Puolustusvoimien internetsivuilla sekä Lääkärilehdessä ja niihin pyritään rekrytoimaan kutsuntavuoteen osallistuvia terveydenhuoltohenkilöitä. Koulutuksen tavoitteena on kehittää jo ennen varusmiespalveluksen alkua tapahtuvan palveluskelpoisuusarviointityön tarkkuutta palveluturvallisuuden lisäämiseksi ja keskeytysten vähentämiseksi.

Aluetoimisto tekee esityksen terveystarkastuksen johtavalle ylilääkärille siitä, että kutsuntaan nimetään kutsuntalääkäri (-t). Aluetoimisto esittää, että lääkäri on jo kutsuntojen terveystarkastuksiin perehtynyt ja mahdollisesti Sotilaslääketieteen keskuksen järjestämän kutsuntakoulutukseen osallistunut.²⁶ Kutsuntatarkastuksessa lääkärin tärkein tehtävä on määrittää kutsunnanalaisen terveystila ja palveluskelpoisuus varusmiespalveluksen suorittamista varten. Lääkäri tukeutuu jo ennakkoterveystarkastuksessa terveystarkastuslääkärin lääkärinlausuntoon. Kutsuntalääkäri merkitsee kutsunnanalaisen K-/L -korttiin palveluskelpoisuusehdotuksen ja mahdolliset ICD -koodit sekä allekirjoittaa korttiin tehdyt merkinnät. Lääkäri tekee palveluskelpoisuusehdotuksen noudattaen Terveystarkastusohjeen 2012 linjauksia ja Sotilaslääketieteen keskuksen laatimaa menettelytapaohjeen suosituksia. Kutsuntalääkäri ei kutsuntapaikalla toteuta kliinistä tutkimusta kutsunnanalaiselle, esimerkiksi verenpainemittausta. Kutsuntalääkäri pyrkii haastattelemaan ja ennakkoterveystarkastuksen perusteella tekemään mahdollisimman tarkan palveluskelpoisuusarvion kutsunnanalaisesta.

Aluetoimisto pyrkii järjestämään kunnallisen terveydenhuoltojärjestelmän käyttöyhteyden kutsuntapaikalle, jotta lääkäriellä on mahdollisuus päästä kutsunnanalaisen potilastietoihin. Erityisesti tämä korostuu silloin, kun kutsunnanalainen ei ole käynyt ennakkoterveystarkastuksen mukaisessa lääkärintarkastuksessa. Epäselvissä tapauksissa kutsuntalääkäri ehdottaa uudelleen tarkastusta (UT) ja tällöin lautakunta pääsääntöisesti määrää E-luokkaan yhdeksi

²⁶ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTAILAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 79.

vuodeksi, jotta terveydentilasta saadaan tarvittavat perusteet palveluskelpoisuuden määrittämiseen. Niiden kutsunnanalaisten, jotka ovat ennakkoterveystarkastuksessa todettu palveluskelpoisiksi, ei tarvitse käydä lääkärintarkastuksessa, elleivät he itse niin halua. Näiden osalta palveluskelpoisuuspäätös tehdään ennakkoterveystarkastuksen perusteella. Mikäli palveluskelpoisuuspäätöstä tehtäessä ilmenee tarvetta, voidaan kutsunnanalainen ohjata kutsuntalääkärin tarkastukseen²⁷.

Tutkimuskohteena olevilla kutsuntapaikoilla A ja B kaikki kutsunnanalaiset kävivät kutsuntalääkärien tarkastuksessa, vaikka he olivat käyneet ennakkoterveystarkastuksessa. Kyseinen järjestely on mahdollista ja siitä päättää aluetoimisto. Tätä järjestelyä tukevat kutsuntapaikan yleisjärjestelyt, kutsuntaikäluokan vahvuus, lääkärien tietous varusmiespalveluksesta ja todetut hyvät käytänteet. Kutsuntalääkärille oli kutsuntapaikoilla määritetty omat tarkastushuoneet, joissa tarkastus toteutui yksityisyyden suojaa noudattaen. Tarkastushuoneissa ei ollut kunnalliseen terveydenhuoltojärjestelmään liittyvää tietoliikenteen käyttöyhteyttä. Kutsuntapaikoilla kutsuntalääkärit eivät tehneet asevelvolliselle kliinistä tutkimusta, vaan perusteet ylipainoisuuteen oli todettu ennakkoterveystarkastuksessa. Kutsuntalääkärin keskeinen tehtävä oli selvittää jo ennakkoterveystarkastuksessa todettujen sairauksien yhteyttä asevelvollisen nykytilaan. Kutsuntalääkärit pyrkivät siihen, että haastattelun (palvelusmotivaatio) ja asevelvollisen olemuksen (katsekontakti, ryhti, silminnähtävänä näkyvä keskivartalolihavuus ja muu käytös) perusteella pystyisivät tekemään mahdollisimman yksityiskohtaisen ja perusteellisen palveluskelpoisuusesityksen kutsuntalautakunnalle. Kutsuntapaikalla tehdyn havainnon perusteella kutsunnanalainen oli kutsuntalääkärin tarkastuksessa noin 5 minuutista aina 15 minuuttiin. Pääsääntöisesti ne kutsunnanalaiset, joiden ylipaino oli silminnähtävää, olivat tarkastuksessa pisimmän ajan.²⁸

3.5. Kutsuntalautakunnan tehtävät kutsunnoissa

Asevelvollisuuslain 19 §:än mukaan kutsuntalautakuntaan kuuluvat upseeri puheenjohtajana ja kaksi jäsentä, joista toinen on kunnan edustaja ja toinen sotilasvirassa palveleva. Vähintään toisen lautakunnan sotilaista tulee olla aluetoimistosta²⁹. Kutsuntalautakunnan toiminta perustuu siihen, että kaikilla lautakuntaan nimetyillä henkilöillä on puheoikeus. Tarvittaessa voidaan päätöksestä äänestää, jolloin lautakunnan puheenjohtajan ääni on ratkaiseva. Kutsunta-

²⁷ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTAILAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 21.

²⁸ Havainnot 24.10.2013 ja 8.11.2013 kutsuntajärjestelyistä kutsuntapaikalla ”A” ja ”B”. Havaintomateriaali on tutkijan hallussa.

²⁹ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTAILAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 22.

lautakunnan työskentelyssä korostuu avoimuus ja asiallisuus sekä ehdoton vaitiolovelvollisuus. Kutsunanalaiselle annettu kutsuntapäätös luetaan suullisesti ja siitä annetaan kirjallinen todistuskappale. Kutsuntalautakunta kirjaa kutsuntapäätökset Puolustusvoimien tietohallintojärjestelmään (AVT-OPJO) sekä erilliselle kutsuntaluettelolle.

Kutsuntalautakunta tekee päätöksen palveluskelpoisuudesta kutsuntalääkärin ehdotuksesta, joka ei kuitenkaan sido kutsuntalautakuntaa. Kutsunanalaisen henkilökohtaisen kuulemisen tarkoituksena kutsuntalautakunnassa on antaa mahdollisuus selvittää ja perustella palvelukseen määrittämiseen vaikuttavia tekijöitä kirjallisesti esitetyn aineiston lisäksi. Kutsuntalautakunta tekee palveluskelpoisuuspäätöksen, jonka perusteella kutsunanalainen, joko A) määrätään aseelliseen tai aseettomaan palvelukseen; palveluspaikka ja palveluksen aloittamisajan kohta tai B) vapautetaan palveluksesta (C-luokka) tai C) myönnetään jehova – lykkäys (Jehlykk) tai D) määrätään siviilipalvelusvelvolliseksi (Spalv) tai E) määrätään uudelleen tarkastettavaksi kutsunnassa (E 1-3v, UT vuosi). Kutsuntalautakunnan päätökseen vaikuttaa erityisesti kutsunanalaisen palveluskelpoisuus, äidinkieli, henkilökohtaiset perustelut, sosiaaliset asiat, elämäntilanne, asuinpaikka sekä Puolustusvoimien tarpeet määrätä saapumiserän mukaisesti joukko-osastoihin, jotta joukkotuotantovelvoitteet voidaan toteuttaa.³⁰

Tutkimuskohteessa olevilla kutsuntapaikoilla kutsuntalautakuntia oli kaksi. Kutsuntalautakunnan kokoonpanossa sotilasedustajat olivat aluetoimiston palkattua henkilöstöä. Lautakunnan puheenjohtaja oli upseeri ja sihteeri opistoupseeri. Kunnanedustajat olivat alueen nuorisotyöntekijöitä. Tutkimushavaintojen perusteella lautakunnan työskentely oli avointa, rehellistä ja erityisen yksilökeskeistä. Lautakuntien puheenjohtajat aloittivat keskustelun kutsunanalaisen kanssa. Puheenjohtaja kysyi kutsunanalaisen näkemystä kutsuntalääkärin ehdotuksesta palveluskelpoisuudeksi eli miten hän itse kokee oman ylipainoisuuden sekä terveydentilansa ja miten ylipainoisuus vaikuttaa varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Kunnanedustaja kysyi kutsunanalaisen koulutuksesta ja opinnoista sekä liikunnallisista harrastuksista. Palvelukseen määrittämisessä lautakunta pyrki huomioimaan kutsunanalaisen henkilökohtaisen toiveen sekä ajankohdan että joukko-osaston osalta. Pääsääntöisesti nämä toiveet pystyttiin toteuttamaan, mikäli kutsunanalainen ylipainoinen vakuutti olevansa motivoitunut sekä liikunnan lisäämiseen että painon pudotukseen ennen varusmiespalvelusta. Kutsunanalaisen fyysiseen liikkumiseen lautakunnassa kannustettiin suullisella kehotuksella aloittaa liikkuminen ennen palveluksen alkamista, erityisesti ylipainoisia.³¹

³⁰ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTATI-LAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 22.

³¹ Havainnot 24.10.2013 ja 8.11.2013 kutsuntalautakunnan työskentelystä kutsuntapaikalla ”A” ja ”B”.

4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS

4.1. Tutkimuksen näkökulma

Asevelvollisten palveluskelpoisuuteen, varusmiespalveluksen keskeyttämiseen ja sotilaan fyysiseen toimintakykyyn liittyvää tutkimusta on tehty runsaasti. Tässä tutkimuksessa pyritään laajentamaan näkökulmaa asevelvolliselle tehtävään **ennakkoterveystarkastukseen** ja sen yhteyttä sotilaan palveluskelpoisuuden määrittämiseen. Tutkimus kohdistuu suoraan ennakoterveystarkastukseen ja kutsuntoihin, joista on vähemmän tieteellistä tutkimusta. Tutkimustilanne tulee nojautumaan erityisesti varusmiespalveluksen keskeyttämisestä tehtyihin tutkimuksiin, asiantuntijahaastatteluihin, tutkijan neljän (4) vuoden työkokemukseen aluetoimiston kutsunnoista ja sotilaan toimintakykytutkimuksiin (fyysisestä näkökulmasta) sekä lihavuuteen liittyviin lääketieteellisiin tutkimuksiin. Tutkimuksessa pyritään tulkitsemaan tutkittavan ilmiön merkityksellisyyttä yksilön palveluskelpoisuuteen ja sen vaikutusta mahdolliseen varusmiespalveluksen keskeytymiseen ja keskeyttämisen hallintaan Puolustusvoimissa.

Heidi Jurvelin (2012) on tutkinut peruskoulutuskauden fyysistä kuormittavuutta varusmiespalvelun aikana. Tutkimus toteutettiin Kainuun prikaatissa ja siihen osallistui 34 vapaaehtoista miesalokasta. Tutkimusjaksolla alokkailta mitattiin sykettä ja fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustuloksen perusteella jo peruskoulutuskauden fyysinen kuormittavuus on verrattavissa kestävyysurheilijan vastaaviin kokonaiskuormituksiin, jolloin ennen palvelusta vähiten liikkuville ja ylipainoisille alokkaille fyysinen kuormittavuus on todella merkittävä. Jurvelinin tutkimustulokset on merkittävät, jotta peruskoulutuskauden fyysisen koulutuksen suunnittelussa voidaan enemmän korostaa yksilökeskeisyyttä ja tasoryhmiä.³²

Ilona Mikkolan väitöstutkimuksessa (2011) seurattiin noin tuhatta Sodankylän jääkäriprikaatissa varusmiespalveluksensa vuonna 2005 aloittanutta nuorta miestä. Tutkimuksessa seurattiin varusmiesten kuntoa, kehonkoostumusta (InBody720-kehonkoostumusmittarilla) sekä sydän- ja verisuonisairauksien perinteisiä metabolisia riskitekijöitä. Tutkimuksessa todetaan, että liikapainoiset (painoindeksi yli 30kg/m²) varusmiehet laihtuvat varusmiespalvelusaikana jopa kahdeksan kiloa ja keskivartalorasva väheni keskimäärin 40 prosenttia. Lisäksi lihavat varusmiehet paransivat kuntoaan eniten. Mikkolan tutkimustulos on merkityksellinen, kun arvioidaan liikapainoisten mahdollisuuksia selviytyä palveluksesta ja varusmiespalveluksen vaikutusta liikapainoisten laihtumisessa ja toimintakyvyn kohentumisessa.³³

³² Jurvelin, Heidi: Peruskoulutuskauden fyysinen kuormittavuus varusmiespalveluksen aikana. Liikuntafysiologian Pro-gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto, 2012, s. 2.

³³ Mikkola, Ilona: Prevalence of metabolic syndrome and changes in body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors during military service. Oulun yliopisto. Väitöstutkimus, 2011.

Matti Lehesjoki (2013) on sotatieteen tohtoritutkimukseen liittyvässä väitöstutkimussuunnitelmassaan todennut, ettei ”*laajempaa koko asevelvollisten väestöpohjaan kohdistettua tieteellistä tutkimusta palveluksen keskeyttämisten syistä ei ole viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistu, vaikka palveluskelpoisuusluokituksissa ja keskeyttämisluvuissa on tapahtunut muutoksia.*” Lehesjoki on aloittanut sotatieteen tohtorikoulutukseen liittyvän väitöstutkimuksen, jossa keskitytään varusmiespalveluksen terveydellisistä syistä tapahtuvaan keskeyttämiseen ja erityisesti keskeyttämisen hallinnan johtamiseen. Tutkimuksessa tullaan mallintamaan keskeyttämiseen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena on selvittää muun muassa; onko palvelukseen määrättyjen terveydentilassa tapahtunut merkittäviä muutoksia kutsuntojen ja palveluksen aloittamisen välillä 2–3 vuodessa ja onko mahdollisesti asevelvollisen terveydentilasta jäänyt keskeyttämiseen vaikuttavia ominaisuuksia aiemmin tunnistamatta. Lehesjoki on tutkimussuunnitelmassa tunnistanut, että palveluksen keskeyttämisen hallintaan voidaan ja pitää vaikuttaa jo ennen varusmiespalvelusta tehtävillä ennakkoterveystarkastuksilla.³⁴

Santtila ja Kyröläinen (2010) ovat tutkineet useissa tutkimuksissa asevelvollisten sotilaiden fyysistä toimintakykyä. Tutkimuksissa on myös tullut esille se, että viimeaikaisissa operaatioissa sotilaiden taistelutilanteissa kannettavan lisäkuorman painomäärä ja sotilaiden kantama kokonaiskuorma saattaa olla jopa kaksinkertainen hänen kehonsa painoon nähden, vaihdellen tehtävästä riippuen 25–65 kiloon. Lisäkuorman kantokyky yhdessä hyvän kehon hallinnan kanssa edellyttää sotilailta hyviä voima- ja kestävyysominaisuuksia. Santtilan ja Kyröläisen johtamissa tutkimuksissa on noussut esille tulevaisuuden Puolustusvoimien haasteeksi asevelvollisten sotilaiden fyysisen kunnon heikkeneminen ja lihavuuden lisääntyminen. Tulevaisuudessa voi olla, että nuorten fyysinen toimintakyky ei vastaa sotilaan toimintakyvylle asetettavia vaatimuksia.³⁵ Tutkimukset ovat jo vaikuttaneet Puolustusvoimien liikuntakoulutukseen ja varusmiesten fyysisen koulutuksen suunnitteluun sekä toteutukseen.

Mikael Salo (2008) on väitöskirjassaan tutkinut varusmiesten sopeutumiskokemuksia panssariprikaatissa vuonna 2003. Tutkimuksessa tuli esille, että lähes kaksi kolmasosaa palveluksensa keskeyttäneistä poistuu palveluksesta ensimmäisen kahden viikon aikana. Suurimmalla osalla heistä on lievään sopeutumishäiriöön liittyvä syy. Väitöskirjan perusteella keskeyttäminen tapahtuu todennäköisimmin, jos yksi tai useampi seuraavista tekijöistä toteutuu: keskeyttämisen pohtiminen, alhainen koulutustausta, huonot peruskoulukokemukset, negatiiviset

³⁴ Lehesjoki, Matti: Varusmiespalveluksen keskeytyminen terveydellisistä syistä etc., Sotatieteen tohtorikoulutusohjelman tutkimussuunnitelma, versio 0.7, Mikkeli, 18.4.2013.

³⁵ Mäkinen, Juha & Tuominen, Juha (toim.): Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhla-kirja, Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Julkaisusarja 1, n:o 6, Helsinki 2010, s. 141–142.

odotukset, rikosrekisteritiedot, **heikko fyysinen kunto**, riidat seurustelusuhhteessa tai siviilikavereiden palveluksenvastainen asenne. Väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin erityisesti varusmiesten sopeutumista ja sopeutumattomuutta selittäviä tekijöitä. Esille tuli seitsemän sopeutumiseen vaikuttavaa osa-aluetta. Yli kahdesta tuhannesta varusmiehestä kerättyjen tietojen perusteella varusmiespalveluksen sopeutumistekijöitä ovat 1) asenne, 2) kuri ja käskyvaltasuhteet, 3) fyysinen kunto, 4) sosiaalisuus, 5) henkinen sopeutuminen, 6) koulutus ja oppiminen sekä 7) ero perheestä ja ystävistä. Jos näistä tekijöistä pitää valita yksi osa-alue tärkeimmäksi, se on positiivinen asenne, joka myös varusmiespalveluksessa kantaa pitkälle. Salo'n väitöstutkimuksessa on noussut esille myös heikon fyysisen kunnon merkittävyys palveluksen keskeytymisessä.³⁶

Yleiseen asevelvollisuuteen liittyvää tutkimusta ja raporttia on tuotettu viime vuosina runsaasti. Puolustusministeriön asettaman, ja Risto Siilasmaan johtamassa selvitystyöryhmän raportissa; ”Suomalainen asevelvollisuus”, on otettu kantaa myös kutsuntajärjestelmän kehittämiseen ja yksilön terveystarkastuksiin ennen varusmiespalvelusta. Raportissa on todettu, että esimerkiksi kutsuntatarkastuksen ja palveluksen aloittamisessa on lähes 2–3 vuoden aikaikkuna, jolloin palvelukseen määrättyllä voi terveydessä tapahtua muutoksia esimerkiksi painon nousua ja liikunta-aktiivisuuden vähenemistä. Raportissa on korostettu sitä, että kutsuntoja voisivat yhä useammat viranomaiset ja muut tarpeelliset toimijat käyttää hyväkseen yhteiskunnallisten myönteisten vaikutusten maksimoimiseksi. Raportissa todetaan, että esimerkiksi lääkintäviranomaiset, liikuntaviranomaiset ja kolmannen sektorin toimijat voisivat lisätä esimerkiksi päihdevalistusta, ravitsemustietoutta ja esitellä eri mahdollisuuksia fyysisen kunnon kohottamisessa.³⁷ Kuitenkin raportissa todetaan, että kutsuntajärjestelmä on toimiva. Raportissa suositetaan, että kutsuntajärjestelmää kehitetään lisäämällä tietojärjestelmien käyttöä, ennakkoinformaation jakamista sekä pyrkimällä hyödyntämään itse kutsuntatilaisuus koko yhteiskunnan kannalta nykyistä tehokkaammalla tavalla.

4.2. Tutkimuksen viitekehys, tutkimusongelmat ja rajaukset

Tutkimuksen keskeinen tehtävä on selvittää kutsuntaikäisten palveluskelpoisuutta, kun lääkäri on todennut ennakkoterveystarkastuksessa korkean painoindeksin sekä diagnosoinut E66-tautiluokituksen, jossa painoindeksi ylittää raja-arvon 30 kg/m².

³⁶ Salo, M. 2008. Determinants of Military Adjustment and Attrition During Finnish Conscript Service. National Defence University, Department of Education, Publication Series 2, Research Reports no 21. Helsinki: National Defence University, s. 8.

³⁷ Suomalainen asevelvollisuus, Puolustusministeriö, Painoyhtymä, 2010, s. 61.

Tutkimuksen viitekehys perustuu kutsuntaikäisten palveluskelpoisuuteen, jossa kutsuntaikäisen ennakkoterveystarkastuksella on yhteys palveluskelpoisuusluokitukseen. Palveluskelpoisuuden määrittämiseen vaikuttaa sotilaan toimintakykyvaatimukset varusmiespalveluksessa ja sodan ajan reservissä. Viitekehyksellä on tarkoitus lisätä tutkittavan ilmiön kontekstisuutta yleiseen asevelvollisuuteen ja sotilaan toimintakykyyn varusmiespalveluksessa.



Kuva 3: Tutkimuksen viitekehys.

Tutkimuksen pääkysymykset ovat:

1. *Miten kutsunnanalaiselle tehty ennakkoterveystarkastus on yhteydessä kutsuntalääkärin tekemään palveluskelpoisuusluokitus esitykseen?*
2. *Miten kutsuntalautakunta käyttää ennakkoterveystarkastuksien lausuntoja palveluskelpoisuutta määritettäessä?*

Pääkysymyksiin liittyvät seuraavat alakysymykset:

- 2.1. Miten ennakkoterveystarkastuksessa määritetty painoindeksi tautiluokitus ennakoii kutsuntalääkärin esitystä palveluskelpoisuudeksi (A-, B-, C- vai E-luokka)?
- 2.2. Millä perusteilla kutsuntalautakunta päätyy kutsuntalääkärin palveluskelpoisuusesitykseen E66-tautiluokitus tapauksissa?
- 2.3. Miten puolustusvoimien joukkotuotanto ja sotilaan toimintakykyvaatimukset vaikuttavat kutsuntapäätöksiin E66-tautiluokitus tapauksissa?

Tutkimuskysymyksiin haetaan vastaukset kutsuntalääkärin ja lautakunnan puheenjohtajan haastattelulla ja niiden kutsuntaikäisten miesten kanta- ja lääkärintarkastuskorttien analyysillä, joissa on kirjattuna ylipainoon liittyvä tautiluokitus.

5. TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimus on tapaustutkimus, koska tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa sekä kuvata rajatun aiheen; ennakkoterveystarkastuksessa todetun korkea painoindeksi ja tautiluokituksen E66 yhteyttä kutsunnoissa tehtävään kutsuntatarkastusesitykseen ja sen perusteella kutsuntalautakunnassa määrättyyn palveluskelpoisuuspäätökseen. Tutkimus on rajattu käsittelemään lihavuutta ja liikkumattomuutta, ja niiden yhteyttä asevelvollisen palveluskelpoisuuden määrittämiseen.

Tapaustutkimuksen tavoitteena on tyypillisesti jonkin asian kuvailu, mutta tutkimuksen kartoittavaa tarkoitustakaan ei suljeta pois. Tapaustutkimus voi olla joko kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen, ja aineisto voidaan kerätä montaa eri menetelmää käyttämällä.³⁸ Yinin mukaan tapaustutkimuksessa on empiirinen tutkimusote, joka tutkii tämän päivän ilmiötä sen todellisessa kontekstissa, kun ilmiön ja kontekstin rajapinta ei ole selkeä ja jossa käytetään monia evidenssin lähteitä.³⁹

Tutkimus on toteutettu asiantuntijahaastatteluin ja tutkijan osallistuvalla havainnoinnilla kahdessa kutsuntatapahtumassa syksyn 2013 aikana. Lisäksi tutkimukseen on koottu kutsuntaikäluokan kanta- ja lääkärikorttien (K- ja L-kortti) sekä haastattelulomakkeiden perusteella taulukko, josta selviää ennakkoterveystarkastuksien ja kutsuntojen perusteella tehty palveluskelpoisuuspäätökset.

Tutkimus on toteutettu Puolustusvoimien tutkimuslupaohjeen mukaisesti⁴⁰. Tutkimuksessa on noudatettu yksityiselämän suojaa ja muita yksityisyyden suojaa turvaavia perusoikeuksia henkilötietoja käsiteltäessä⁴¹. Puolustusvoimat on myöntänyt tutkimusluvan tutkimuskohteeseen. Tutkimuksessa kaikki haastateltavat asiantuntijat (lääkärit ja lautakuntien puheenjohtajat), kutsuntapaikat ja erikseen analysoidut kutsuntaikäluokan palveluskelpoisuuspäätökset ovat anonymisti kirjoitettu noudattaen hyvää hallintotapaa yksityisyyden suojaamisessa.

Kutsuntapaikat on valittu kaupungin sijainnin ja kutsuntaikäluokan henkilömäärän perusteella, jolloin kutsuntaikäluokan määrä kutsuntakunnassa on ollut vähintään 250–350 nuorta miestä vuodessa. Tällöin ikäluokasta valtakunnallisen ennustearvojen mukaisesti ylipainoisia nuoria miehiä on noin 30–40. Kutsuntapaikoilla ylipainoisten määrä on aiempien vuosien kutsuntakokemuksien perusteella ollut enemmänkin nouseva kuin laskeva. Myös kutsuntapaikoilla on ylipainoisia jouduttu vapauttamaan varusmiespalveluksesta ja määräämään heidät

³⁸ Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula: Tutki ja kirjoita, Dark Oy, Vantaa 2003, s. 123.

³⁹ Järvinen, Pertti & Järvinen, Annikki: Tutkimustyön metodeista, Opinpajan kirja, Tampere 2004, s. 75 ja 79.

⁴⁰ PVOHJEK-PE TUTKIMUSLUVAT PUOLUSTUSVOIMISSA, HJ286, Pääesikunta, Suunnitteluosasto, Helsinki 21.3.2013, s. 7.

⁴¹ Henkilötietolaki, 22.4.1999/523. www.finlex.fi. Haettu 25.12.2013.

asevelvollisuuslain mukaiseen C-luokkaan. Kutsuntapaikat on tutkimuksessa nimetty: Kutsuntapaikka A ja Kutsuntapaikka B. Kutsuntapaikka A sijaitsee maamme etelärannikolla, missä asukasluku on noin 50 000 ja asukkaista 65 % on suomenkielisiä ja 35 % ruotsinkielisiä. Kutsuntaikäluokka on noin 300–350 miestä vuodessa. Kutsuntapaikka B on keskikokoinen teollisuuskaupunki, missä asukasluku on noin 35 000. Kutsuntaikäluokka on noin 230–250 miestä vuodessa.⁴²

Tutkimukseen valituissa kutsuntapaikoissa on asiantuntijalääkäreillä ja lautakuntien puheenjohtajilla vuosien kokemus asevelvollisten kutsuntaikäisten palveluskelpoisuuspäätösten tekemisessä, jolloin tutkittavalle ilmiölle saadaan enemmän evidenssiä. Lisäksi tutkimusta tukee tutkijan henkilökohtainen kokemus tutkimuspaikkakuntien kutsunnoista vuosilta 2009–2012.

Kutsuntalääkärien haastattelut toteutettiin kutsuntapaikoilla A ja B syksyn 2013 kutsuntapahumien yhteydessä, heti kutsuntapäivän jälkeen kutsuntapaikalla A torstaina 23.10.2013 ja kutsuntapaikalla B perjantaina 8.11.2013 noin kello 13–15 välisenä aikana. Kaikki kutsuntapäivään käsketyt nuoret miehet olivat käyneet kutsuntalääkärin tarkastuksessa ennen haastatteluja. Nämä kutsuntapaikalla tehdyt haastattelut edesauttoivat tutkimuksen luotettavuutta, koska lääkäreillä oli parhaassa muistissa lääketieteelliset esitykset palveluskelpoisuuksista kutsuntapäivänä olevista nuorista. Haastattelujen kesto oli 15:sta minuutista 30 minuuttiin.

Kutsuntalääkärille lähetettiin noin kolmea (3) viikkoa aiemmin sähköpostilla liitteen 3 mukaiset haastattelu- ja teemakysymykset. Haastattelussa käytettiin kysymyksiä, mikä tuki haastattelun etenemistä ja sujuvuutta. Haastattelussa tuli esille myös muita asioita, joita ei ollut mukana ennakkoon lähetetyissä kysymyksissä. Lisäksi haastateltavalle selvitettiin ennen haastattelua tutkimuksen tutkimusasetelma ja tutkimusongelmat. Kaikki haastattelut on nauhoitettu, litteroitu ja tallennettu tutkijan käyttöön tutkimusluvan edellyttämän perusteen mukaisesti. Tutkimuksen raportointiin on kirjattu tärkeimmät haastattelutulokset, ja ne esitetään kursivoitettuna tutkimuksen luvussa 6, kun kyseessä on haastattelijalta suoraan lainattua tietoa. Asiantuntijalääkäreiden kokemus kutsuntaikäisten ennakkoterveystarkastuksista ja kutsuntatarkastuksista on riittävän hyvä esitetyn tutkimusongelman kannalta. Tutkimukseen osallistuvilla lääkäreillä on laaja-alainen kokemus nuorten ikäluokkien terveystarkastuksista, kouluterveydenhuollosta ja Puolustusvoimien kutsuntatarkastuksista. Lääkäreistä on kolme mieslääkäriä ja yksi naislääkäri. Lisäksi kaksi lääkäriä on käynyt Sotilaslääketieteen keskuksen järjestämän koulutustilaisuuden liittyen asevelvollisten ennakkoterveystarkastuksiin, kutsuntatarkastuksiin ja palveluskelpoisuusarviointiin.

⁴² Kuntajaot ja asukasluvut 2000–2013, www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot. Haettu 25.12.2013.

Kutsuntalautakuntien puheenjohtajien haastattelukysymykset on esitetty liitteessä 4. Haastattelut on toteutettu tutkimuskohteena olleen kutsuntatapahtuman järjestäneen aluetoimiston tiloissa. Lautakuntien puheenjohtajat haastateltiin perjantaina 20.12.2013 ja maanantaina 13.1.2014. Haastatteluajankohta on valittu niin, että kutsuntaikäluokan kutsunnat ovat päätyneet ja kaikki aluetoimiston kutsuntatilastot olivat haastattelussa käytettävissä. Lautakuntien puheenjohtajat ovat esiupseerikoulutuksen käyneitä upseereita ja sotilasarvoltaan majureita. Molemmilla puheenjohtajilla on viiden vuoden kutsuntakokemus tutkimuksessa olevista kutsuntapaikkakunnista. Tähän tutkimukseen puheenjohtajat on nimetty: Puheenjohtaja **P1** ja Puheenjohtaja **P2**. Puheenjohtaja P1 johtaa aluetoimiston kutsuntoja ja on tehnyt tuhansia kutsuntapäätöksiä virkauransa aikana. Puheenjohtaja P2 on valmistellut ja suunnitellut aluetoimiston poikkeusolojen perustamista ja poikkeusolojen palveluskelpoisuusarviointien toteutusta. Puheenjohtaja P2 on ollut lautakunnassa tekemässä satoja kutsuntapäätöksiä virkauransa aikana.

Lisäksi tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tutkimukseen on kerätty kutsuntapaikkojen kutsunnanalaisten ennakkoterveystarkastustiedot (VAIHE 1), kutsuntalääkärien esitykset (VAIHE 2) ja kutsuntapäätökset (VAIHE 3). Näiden lisäksi on taulukoitu kutsunnanalaisen kyselylomakkeen perusteella henkilökohtainen arvio liikunta-aktiivisuudesta ja motivaatio painonhallintaan sekä henkilön koulutustausta. Kirjaukset on taulukoitu vaiheiden mukaisesti ja esitetään tutkimuksen liitteessä: Kutsuntapaikka A on liitteessä 7.1. ja Kutsuntapaikka B on liitteessä 7.2. Kutsuntapäätökset on tyypitelty taulukkoon ennakkoterveystarkastuksien mukaisesti numeroin 1-6 ja kirjaimella x. Tyypittelyssä on huomioitu tutkimusongelman korkean painoindeksin ilmentyminen ja se miten ennakkoterveystarkastuksessa todettu ylipainoisuus on yhteydessä kutsuntapäätökseen. Tyypittely on esitetty taulukon 1 mukaisesti.

Taulukko 1: Liitteessä 7.1 ja 7.2 olevien taulukkojen tyypittelyjen selitteet ja värien merkitys.

NRO	TYYPITTELY	PKL
1	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	A
2	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	B
3	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	E 1v.
4	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	E 2v.
5	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	E 3v.
6	Kutsunnanalaiset, joille ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty palvelukelpoisuusluokka	C
x	Kutsunnanalaiset, joilla ei ole ennakkoterveystarkastusta käytynä	x

VÄRI	TAULUKON TAUSTAVÄRIEN MERKITYS	PKL
	Määrätty palvelukseen	A tai B
	Määrätty uudelleen tarkastettavaksi (UT)	E 1-3v.
	Määrätty vapautettavaksi rauhan ajan palveluksesta	C
PKL =	Palveluskelpoisuusluokka	

6. TUTKIMUSTULOKSET

6.1. Kutsuntalääkärien haastattelut

Tutkimushaastattelussa pyydettiin kutsuntalääkäreitä määrittämään ennakkoterveystarkastuksessa tehtävien painoindeksien BMI-arvojen määrittämisen tarkkuus, menetelmällisyys ja se, miten hyvin ylipainoisten painoindeksi tukee kutsuntalääkärien tekemää palveluskelpoisuusesitystä. Ennakkoterveystarkastuksessa kyseinen BMI-arvo tulee kirjata puolustusvoimien lomakkeelle liitteen 5 mukaisesti *”Lääkärintlausunto terveydentilasta”*. Terveystarkastuslomake on tärkein dokumentointi, joka kutsuntaikäisestä tehdään ennen kutsuntaa. Ennakkoterveystarkastuksessa lomakkeen kohtaan yhdeksäntoista kirjataan kutsunnanalaisen paino kilogrammoina ja pituus senttimetrinä. Tästä on laskettu henkilökohtainen painoindeksi BMI-arvona. BMI-arvoa käytetään, kun kutsunnanalaiselle tehdään mahdollista ylipainoisuuteen vaikuttavaa diagnoosia ja tautiluokitusta E66.

Kutsuntalääkäri A on mies, jolla on yli 20 vuoden kokemus kutsunnoista ja ennakkoterveystarkastuksista. Hän toimii kutsuntalääkärinä kutsuntapaikalla B. Kutsuntalääkäri A on haastattelussa todennut, että ennakkoterveystarkastuksen BMI-arvo on määritetty riittävällä tarkkuudella, jotta palveluskelpoisuusesitykset kutsunnoissa voidaan tehdä.

Kutsuntalääkäri A kommentoi ennakkoterveystarkastuksen luotettavuudesta painoindeksiä määritettäessä seuraavasti: *”Kyllä se (BMI-arvo) on tarkasti määritetty. Osallistun ja teen paljon ennakkoterveystarkastuksia, erityisesti ammattikouluilla vuosittain noin 80 henkilölle, mukana on myös ulkopaikkakuntalaisia. Tässäkin kutsuntapahtumassa noin kolmannes on käynyt minun ennakkoterveystarkastuksissa. Itse en tee sitä BMI-arvon määrittämistä, vaan se on aina valmiiksi määritetty kouluterveydenhoitajan toimesta terveystarkastuslomakkeeseen.”*⁴³

Kutsuntalääkäri A:n näkemystä tukee myös muidenkin haastateltujen kutsuntalääkärien lausunnot siitä, että ennakkoterveystarkastuksessa painoindeksin määrittäminen on tehty huolellisesti ja Puolustusvoimien terveystarkastusohjeen suositusten mukaisesti. Kutsuntapaikalla A kutsuntalääkäri C on nainen ja noin 3 vuoden kokemus kutsunnoista. Hän toimii alueen vastuullisena kutsuntalääkärinä. Haastattelun perusteella on tärkeää, että kutsuntalääkäreillä on laaja-alainen henkilökohtainen kokemus sekä kutsunnoista että ennakkoterveystarkastuksista.

⁴³ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkärit A ja B. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

Kutsuntalääkäri C toteaa BMI-arvon määrittämisestä: *”BMI-arvo on täysin tarkasti määritetty. Sen tekee terveydenhoitaja terveystarkastuksessa ennakkoterveystarkastuksen yhteydessä samalla, kun katsotaan paino ja pituus. Se tulee jokaisen tarkastettavan osalta suoraan koneelta ja tallentuu ennakkoterveystarkastuslomakkeelle.”*⁴⁴

Kutsuntalääkäri B on mies ja hänellä on yli 4 vuoden kokemus kutsuntatarkastuksista. Hän tekee myös ennakkoterveystarkastuksia ja osallistuu kouluterveydenhuoltoon kutsuntapaikalla B. Kutsuntalääkäri B toteaa, että viimeisten vuosien aikana tähän ylipainoon ja liikkumattomuuteen on kiinnitetty myös ennakkoterveystarkastuksissa enemmän huomiota, jolloin painoindeksi BMI-arvon määrittäminen on tarkasti esillä ennakkoterveystarkastuksissa.

Kutsuntalääkäri B esittää ylipainoisten osalta seuraavan havainnon: *”Olen huomannut, että ylipaino on toinen iso kokonaisuus mielentilähäiriöiden jälkeen. Sillä on suuri vaikutus, kun määritetään kutsunnanalaisen palveluskelpoisuutta. Tuntuu, että ylipainoon kiinnitetään entistä enemmän huomiota.”*⁴⁵

Haastattelussa kutsuntalääkärit korostavat, että ennakkoterveystarkastuksessa ylipainoisten kutsunnanalaisten tarkastukset pääsääntöisesti tukevat heidän palveluskelpoisuusesityksiä. Kutsuntalääkärit pitävät tärkeänä, että painoindeksi on määritetty ennakkoterveystarkastuksessa. Tärkeimpänä asiana he kuitenkin pitävät kutsunnanalaisen omaa motivaatiota ja toimintakykyä. Kutsuntalääkärit toteavatkin etteivät he määritä palveluskelpoisuusesityksiä ylipainoisille pelkästään painoindeksin perusteella.

Kutsuntalääkäri B: *”Minulle BMI-arvo ei ole määrittävin asia. Terveystarkastuslomakkeeseen kirjattu E66-tautiluokitus on merkittävin. Siinä on pohdittu myös lihavuutta eikä vain korkeaa painoindeksiä. BMI on itse asiassa vain lukuarvo. Se ei itsessään määritä yksilön toimintakykyä. Kokonaisuuteen vaikuttavat oleellisesti myös liikunnallinen aktiivisuus ja yleinen olemus, vaikka BMI-arvo olisikin yli 30 kg/m². Toimintakykyä ei siis voida määrittää vain korkean BMI-arvon perusteella.”*⁴⁶

Kutsuntalääkäri A: *”Olen päästänyt A-luokkaan jopa 32-painoindeksillä olevia, jos motivaatio on korkea ja kaverilla on selkeästi lihasmassaa.”*⁴⁷

Kutsuntalääkäri C korostaa myös muita tekijöitä: *”Katson ruumiinrakenteen. BMI-arvo voi näyttää mitä vaan, jos on lihaksikas kaveri.”*⁴⁸

⁴⁴ Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkäri C. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

⁴⁵ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkärit B. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

⁴⁶ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkärit B. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

⁴⁷ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkärit A. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

⁴⁸ Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkärit C. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

Kutsuntalääkärien haastatteluissa korostuu, ettei BMI-arvo ole yksiselitteinen tekijä ylipainoisuuden ja palveluskelpoisuuden määrittämisessä. Lääkärien yksimielinen näkemys on, ettei vain painoindeksin perusteella annettujen raja-arvojen mukaan kutsunnoissa tehdä palveluskelpoisuusesitystä ja palveluskelpoisuuspäätöstä. On todennäköistä, että ne kutsunanalaiset, jotka harrastavat voimailu- ja kamppailulajeja, saavat jo lihasmassansa takia painoindeksin ylittämään raja-arvon 30 kg/m². Haastattelun perusteella kutsuntalääkärit pitävät tärkeänä, että ylipainoisten osalta pitäisi jo ennakkoterveystarkastuksen palveluskelpoisuusesityksissä huomioida kutsunanalaisen toimintakyky ja henkilökohtainen motivaatio painonhallintaan ja liikuntaan. Kutsunanalaiselle ennakkoterveystarkastuksessa määritetty ylipaino ei siis ole pelkästään BMI-arvo. Kutsuntalääkäri C painottaa kutsunanalaisen henkilökohtaisen motivaation merkitystä painonhallinnassa ja toimintakyvyssä, kun tehdään palveluskelpoisuusesityksiä sekä kutsunnoissa että ennakkoterveystarkastuksessa.

Kutsuntalääkäri C: ”...on ollut kavereita, jotka ovat tarttuneet hetkeen ja pudottaneet painoa jopa useita kymmeniä kiloja. Tärkeintä on, että saa nuoren ymmärtämään avoimen keskustelun kautta, ettei mikään ole mahdotonta ja vielä on aikaa päästä erinomaiseen palveluskuntoon.”⁴⁹

Haastattelukysymyksiin, jotka liittyvät varusmiespalveluksen fyysiseen rasittavuuteen ja kutsunanalaisen liikunnalliseen aktiivisuuteen, kutsuntalääkäreillä oli tärkeitä havaintoja. Kutsuntalääkäri B on huomannut, että kutsuntapaikkakunnalla on ollut ennakkoterveystarkastuslääkäreillä ylipainoisten osalta tapauksia, joissa henkilö on haastettu painon pudotukseen ja liikkumiseen ennen syksyn kutsuntatapahtumaa.

Kutsuntalääkäri B: ”Muutamassa tapauksessa on tullut esille se, että jo ennakkoterveystarkastuksessa lääkäri on määrittänyt ylipainoiselle raja-arvon ennen kutsuntaa esimerkiksi painon pudotuksen osalta tai liikunnan lisäämiseksi, joka on kirjattu tarkastuslomakkeeseen tiettyjen raja-arvojen tavoitteiksi. Tämä on helpottanut kutsuntatarkastuksessa huomaamaan, millainen on ollut kutsunanalaisen motivaatio painon pudotukseen ja liikunnan lisäämiseen. Jos henkilö ei ole päässyt määritettyihin raja-arvoihin, voidaan kyseenalaistaa kaverin tahtotila 2-3 vuoden osalta. Joissain tapauksissa näkee selkeästi, että kutsunanalaisella on motivaatiota tulla palvelukseen, kun paino on pudonnut esimerkiksi 17 kg ja liikunnallinen aktiivisuus on lisääntynyt. Tällöin ei ole epäilystäkään, etteikö kaveri pärjäisi varusmiespalveluksessa. Toki 2-3 vuoden päähän on mahdotonta ennustaa, millaiseksi painonhallinta muodostuu. Mielelläni käytän näissä tapauksissa E-luokitusta, jolloin voi paremmin seurata kaverin tahtoa ylläpitää jo aloitettuja elämäntapamuutoksia. Tämän jälkeen on huolettomampaa

⁴⁹ Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkäri C. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

esittää kutsunanalaisista A-luokitukseen.”⁵⁰

Kutsuntalääkäri B:n kuvaamassa tapauksessa korostuu ennakkoterveystarkastuksen tekevän lääkärin ymmärrys varusmiespalveluksen fyysisestä kuormittavuudesta ja siitä, että kutsunanalaisen ylipainoisuuteen on mahdollisuus vaikuttaa ennakkoterveystarkastuksessa ja kutsunnoissa.

Kutsuntalääkäri A: Toisaalta ennakkoterveystarkastuksia tekevät myös sellaiset lääkärit, joilla ei ole omakohtaista kokemusta ja ymmärrystä varusmiespalveluksesta. Tällöin he voivat tehdä tietämättään virheellisiä esityksiä. Tiedän muutamia kutsunanalaisia, joille on esitetty C-luokitusta. Olen heille esittänyt A-luokkaa.”⁵¹

Kutsuntalääkäri C esittää seuraavaa: *”Fyysistä rasittavuutta ehkä voisi painottaa vielä enemmän. Sitä ei tuoda riittävästi esille ennakkoterveystarkastuksessa. Esimerkiksi, millä varustemäärällä ja minkälaisissa olosuhteissa palvelus toteutetaan. Ehkä se tulee enemmän esille vertaisten ja sosiaalisen median kautta. Meidän tehtävänä on enemmän katsoa terveydellistä näkökulmaa ja erityisesti ylipainon terveysvaikutuksia.”⁵²*

Kutsuntalääkäri C:n näkemystä puoltaa se, että Sotilaslääketieteen keskuksen ja kutsuntoja järjestävien aluetoimistojen pitäisi lisätä koulutusohjelmiinsa nykyisen varusmiespalveluksen fyysisen kokonaiskuormituksen yleispiirteet. Tällöin ennakkoterveystarkastusta toteuttavalla terveydenhuoltohenkilöstöllä olisi laajempi käsitys sotilaan fyysisistä toimintakykyvaatimuksista. Lisäksi heidän kannattaisi hyödyntää muun muassa Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitoksen tutkimustuloksia ja tutkimuksia vrt. Heidi Jurvelin (2012) tutkimustulokset varusmiespalveluksen fyysisestä kuormittavuudesta peruskoulutuskaudella.⁵³

Haastattelujen perusteella haasteena on saada kattava kokonaiskuva kutsunanalaisen fyysisestä toimintakyvystä. Ennakkoterveystarkastuksessa ei tule esille nuoren miehen liikunnallisuus ja ravitsemustottumukset. Kutsuntalääkärien mielestä tähän pitäisi sekä kunnallisen terveydenhuollon että puolustusvoimien puuttua. Kutsuntalääkäri B:n mielestä ennakkoterveystarkastukseen voisi liittää enemmän fyysiseen toimintakykyyn liittyviä kyselyjä, joilla voidaan paremmin kartoittaa kutsunanalaisien fyysinen toimintakyky.

⁵⁰ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri B. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵¹ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri A. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵² Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkäri C. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵³ Jurvelin, Heidi: Peruskoulutuskauden fyysinen kuormittavuus varusmiespalveluksen aikana. Liikuntafysiologian Pro-gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto, 2012.

Kutsuntalääkäri B: *”Nykyisessä ennakkoterveystarkastuslomakkeessa ei kysytä kaverin liikunnallista aktiivisuutta, vaan henkilökohtaista mielipidettä omasta terveydentilasta ja arviota siitä, miten aktiivisesti harrastaa hengästyistä ja hikoilua aiheuttavaa kuntoliikuntaa: keran viikossa, joskus tai ei harrasta lainkaan. Tätä kyselyosuutta voisi tehdä tarkemmaksi. Eilen oli kaveri, jolla BMI-arvo oli yli 30 ja eikä ollut liikkunut juuri yhtään. Laitoin hänet E-luokkaan, koska toukokuun ennakkoterveystarkastuksen jälkeen lääkärin kehotuksesta huolimatta, paino ei ollut lähtenyt laskuun. Kuitenkin lautakunta olisi määrännyt hänet palvelukseen B-luokituksella, koska kaveri oli tuonut esille, että hän juoksee cooper-testissä 2400m. Ehkäpä ennakkoterveystarkastuksessa voisi olla toimintakykyä tukevia kyselyjä esimerkiksi liikunnallisen aktiivisuuden mittaamisesta. Minun on vaikea ottaa kantaa siihen, jos kaveri kertoo harrastavansa vain ”joskus” liikuntaa, miten se vaikuttaisi sitten palveluskelpoisuuteen ja toimintakykyyn varusmiespalveluksessa. Ehkäpä kutsuntatapahtuman lautakunnassa olisi hyvä kysellä liikuntatottumuksista ja antaa vielä tarkempia ohjeita liikkumiseen, jotta palvelus olisi helpompaa”*⁵⁴

Haastatteluun osallistuneet kutsuntalääkärit olivat yksimielisiä siitä, että ennakkoterveystarkastuksella on tärkeä rooli kutsunnoissa ja erityisesti ylipainoisten palveluskelpoisuuden määrittämisessä. Kutsuntalääkäreiden mielestä ennakkoterveystarkastuksessa voitaisiin vieläkin tehokkaammin tarttua nuorten miesten elämänhallintaan. Kutsuntalääkäri C tiivisti osuvasti ennakkoterveystarkastuksen merkityksen nykyisessä kunnallisessa terveydenhuoltojärjestelmässä.

Kutsuntalääkäri C: *”Kyllä minä näen, että ennakkoterveystarkastuksessa annettava ohjaus elämäntapamuutoksiin riittävät palveluskelpoisuuden määrittämiseen. Ne antavat jo riittävästi yhteiskuntaan sitouttamiseksi. Tuo on hyvä systeemi, kun kouluilla ja terveysasemilla on jo tarkastettu nuoren terveydentila, jolloin meillä on jo valmis tietodatapohja käytettävissä. Sieltä me nähdään kaikki vanhat kasvukäyrät, ja terveydenhoitajan sekä mahdollisesti myös lääkärin tekstit. Minä uskon, että sitä kautta pystytään vaikuttamaan siihen, että koko perhe havaitsee huomaamaan, kuinka paljon aikaa meidän nuoret viettävät virtuaalimaailmassa, kuinka paljon he harrastavat liikuntaa ja kuinka he hallitsevat elämänsä. Se on ”kuumaperuna” tänä päivänä.”*⁵⁵

Kutsuntalääkäri C:llä on huoli siitä, kuinka meidän nuorien liikkumattomuuteen ja elämänhallintaan olisi puututtava kouluterveydenhuollossa ja kuinka tähän pystyttäisiin sitouttamaan koko perhe. Näkemys on tärkeä.

⁵⁴ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri B. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵⁵ Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkärit C. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

Kutsuntalääkärit pitävät erittäin tärkeänä, että kaikki ja erityisesti ylipainoiset ja liikkumattomat kutsunnanalaiset osallistuisivat ennakkoterveystarkastukseen ja kutsuntatarkastukseen. Kutsuntalääkäri B kiteyttää tarkastuksien tarpeellisuuden seuraavasti: *”Tämä kutsuntatilaisuus on erinomaisen hyvä paikka tarttua ennakoivasti nuorten ongelmiin. Täällä pystyy vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi nuorisoon. On hyvä, että nuorten ikäluokkien terveyden merkitystä korostetaan ja puhutaan ylipainosta. On tärkeää, että siihen on ylipäänsä kiinnitetty huomiota Puolustusvoimissa. Ennen palvelusta on pyrittävä vaikuttamaan kutsunnanalaisten asenteisiin ja motivaatioon heti, kun painoindeksi menee yli 30:en. Kutsunnanalaiset on saatava ymmärtämään ja motivoitumaan painonhallinnan ja liikkumisen tärkeys. Ylipainoisten määräämisen palvelukseen voisi ottaa vieläkin korostuneemmin yhteiseksi tavoitteeksi, jota tuettaisiin Puolustusvoimien ohjauksella. Meidän terveydenhuoltohenkilöstön tahto on saada kutsunnanalaiset palveluskelpoisena palvelukseen, joka edistäisi mahdollisimman tehokkaasti nuorten terveyttä ja estäisi syrjäytymistä. Varusmiespalvelus saattaa olla ainoa paikka, jossa kaverit aloittavat ensimmäisen kerran liikunnallisen harrastamisen. Ehkäpä ylipainoisten varusmiespalvelusta ja palveluksen onnistumista voisi ainakin kokeilla.”*⁵⁶

Haastattelun lopuksi pyydettiin kutsuntalääkäreitä arvioimaan tekijöitä, joilla kehitetään ylipainoisten ennakkoterveystarkastusta tukemaan kutsuntalääkärien palveluskelpoisuusesityksiä. Lisäksi toivottiin esityksiä siitä, miten pitäisi kehittää sekä ennakkoterveystarkastusta että kutsuntatarkastusta, jotta ylipainoiset ja liikkumattomat nuoret voisivat suorittaa varusmiespalveluksen. Kutsuntalääkärit kehittäisivät ennakkoterveystarkastusta muun muassa seuraavilla toimenpiteillä:

Kutsuntalääkäri A esittää seuraavia toimenpiteitä: *”Rasvaprosentin ja kehon koostumuksen avulla voisi vähän paremmin saada kartoitettua ylipainoisuutta. Meillä merkittävänä tekijänä on sekä lääkäreiden että terveydenhoitajien kokemus tarkastuksista ja kokemus arvioida varusmiespalveluksen vaikutus kaverin kykyyn suoriutua palveluksesta. Sotilaslääketieteen keskus on hyvin kouluttanut ja ohjeistanut meitä lääkäreitä.”*⁵⁷ Kutsuntalääkäri A korostaa koulutuksen ja ohjeistuksen merkitystä sekä kehonkoostumukseen liittyviä mittauksia.

Kutsuntalääkäri B korostaa: *”Minusta on hyvä, että tähän lihavuuteen on kiinnitetty huomiota ja että aihetta tutkitaan. Haasteena on, että on todella vaikeaa vetää selkeitä rajoja painoindeksin ja toimintakyvyn osalta. Ennakkotarkastuksella sekä kaverin motivaatiolla on iso merkitys, kun kutsunnoissa tehdään palveluskelpoisuusesityksiä ylipainoisille. Olisi hienoa, jos saataisiin näihin yli 30 painoindeksin rajatapauksiin, esimerkiksi E-luokkaan esitettäviin, tarkemmat*

⁵⁶ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri B. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵⁷ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri A. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

*perusteet, jolla voisi tukea kaverin motivaatiota tulla palveluskelpoiseksi.”*⁵⁸ Kutsuntalääkäri B painottaa ennakkoterveystarkastusta ja tarkempia raja-arvoja E-luokkaesitykseen ylipainoiselle.

Kutsuntalääkäri C pitää Puolustusvoimien tutkimuksia ja koulutusta tärkeänä, ja toteaa: *”Ilman muuta näitä tutkimustietoja, mitä puolustusvoimissa on laadittu ja laaditaan, näkisi mielehyvin hyödynnettävän myös mediatasolla sekä lääkäri- ja terveydenhuoltofoorumeissa. Terveystarkastuksissa voisi enemmän ohjata nuoria miettimään, mitä liikunta tarkoittaa palveluksessa. Tätä painotusta ei ole tarpeeksi korostettu ennakkoterveystarkastuksissa. Ja meille kutsuntalääkäreille voisi paremmin tuoda esille, mitä varten me tätä työtä tehdään? Ehkä siitä voisi olla ohjeistus tai näkemys, mitä Puolustusvoimat haluaa viestiä nuorille, millaista liikunta on palveluksessa.”*⁵⁹ Kutsuntalääkäri C esittää, että puolustusvoimienkin on hyvä tuoda vielä laajemmin esille varusmiespalveluksen fyysistä kokonaisrasittavuutta nuorille ennen kutsuntoja.

6.2. Kutsuntalautakuntien puheenjohtajien haastattelut

Tutkimushaastattelun aluksi kutsuntalautakuntien puheenjohtajia pyydettiin arvioimaan ennakkoterveystarkastuksessa tehtävien painoindeksien BMI-arvojen määrityksen tarkkuus ja se, miten varusmiespalveluksen fyysinen rasittavuus on huomioitu ennakkoterveystarkastuksessa ennen kutsuntoja.

Puheenjohtaja P1 korosti: *”BMI-arvo on määritetty ennakkoterveystarkastuksessa riittävällä tarkkuudella, mikäli lääkäri on käynyt Sotilaslääketieteen keskuksen järjestämän koulutuksen ja asiaan muutoin perehtynyt. Tällöin lääkärit vielä erikseen korostavat kutsunnanalaisen lihavuutta ympyröimällä sekä BMI-arvon että E66-tautiluokituksen lomakkeeseen. Näin tekevät vain muutamat ennakkoterveystarkastuslääkärit, eivät siis kaikki. Ratkaisevassa roolissa ylipainoisille on kutsuntatarkastus. Siinä viimeistään tulee tämä ylipainoisuus paremmin huomioitua. Usein ennakkoterveystarkastuksessa jää sellaisen ylipainoisen fyysinen toimintakyky arvioimatta, jos kysymyksessä on esimerkiksi amerikkalaisen jalkapallon pelaaja tai yleisurheilija (moukarinheitäjä).”*⁶⁰

Kutsuntalautakunnan puheenjohtaja P1 korostaa ennakkoterveystarkastusta suorittavien lääkäreiden asiantuntemusta ja Sotilaslääketieteen keskuksessa saatua koulutusta. Tämä helpottaa painoindeksien ja tautiluokitusten esityksien tekemistä, kun määritetään palveluskelpoisuuspäätöstä. Toisaalta P1 painottaa sitä, että kutsunnoissa kutsuntalääkärit ovat keskeisessä

⁵⁸ Haastattelu 24.10.2013, Kutsuntapaikalla B, kutsuntalääkäri B. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁵⁹ Haastattelu 8.11.2013, Kutsuntapaikalla A, kutsuntalääkäri C. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁶⁰ Haastattelu 13.1.2014, Aluetoimistossa, Puheenjohtaja P1. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

roolissa, kun arvioidaan ylipainoisen miehen toimintakykyä suoriutua varusmiespalveluksesta.

Puheenjohtaja P2: *”Pitkälti BMI-arvo riippuu tarkastajasta. Silloin tällöin tuntuu, että katsotaan vain paino ja pituus. Niiden perustella on sitten määritetty BMI-arvo. Mutta ei kuitenkaan ole huomioitu sitä, että urheilua harrastava rotevampi henkilö saa korkean painoindeksin ja E66:n, vaikka minun nähdäkseni siihen ei ole mitään perusteita. Monta kertaa on sellaisiakin kutsunnanalaisia, jotka pärjäävät palveluksessa siinä missä muutkin, vaikka heidän BMI-arvo on yli 30 ja heille on määritetty E66.”*⁶¹

Kutsuntalautakunnan puheenjohtaja P2 painottaa sitä, että usein rotevat urheilua harrastavat henkilöt saavat ehkä virheellisen terveystarkastusohjeen 2012 tulkinnan mukaisesti E66-tautiluokituksen ja ennakkoterveystarkastuksessa ei ole huomioitu riittäväällä tarkkuudella kutsunnanalaisen fyysistä toimintakykyä.

Puheenjohtajien haastattelun perusteella on syytä huolestua siitä, miten ylipainoisten kutsunnalaisten fyysistä toimintakykyä arvioidaan ennakkoterveystarkastuksessa. Puheenjohtajien näkemyksen mukaan kutsunnanalaisen fyysinen toimintakyky arvioidaan vain kutsunnoissa kutsuntatarkastuksessa ja lautakunnassa. Puheenjohtaja P1: *”En usko, että ennakkoterveystarkastuksessa huomioidaan varusmiespalveluksen fyysinen rasittavuus, kun tehdään esitystä palveluskelpoisuudesta. Toisaalta harjaantuneella kutsuntalautakunnalla on paras tuntuma siihen, onko kutsunnanalainen läski vai onko kaveri liikunnallisesti aktiivinen, vaikka onkin isokokoinen ja painava. Tällöin lautakunnassa ylipainoisen kanssa keskustellaan hyvinkin yksityiskohtaisesti liikunnasta ja harrastuksista sekä arvioidaan fyysistä toimintakykyä. Yleensä keskustelu käydään lautakunnassa kunnanedustajan ja kutsunnanalaisen välillä, samalla kun kunnanedustaja kyselee koulusta ja muistakin harrastuksista. Monesti meidän alue-toimiston järjestämissä kutsunnoissa kunnanedustajat ovat kaupungin liikunta- ja sosiaali-toimen edustajia. Heillä on itsellä liikunnallinen tausta ja muutoinkin suhtautuvat positiivisesti nuorten liikunnallisiin harrastuksiin. Kutsunnoissa ei ole erillistä kunnan tai kaupungin liikuntatoimen esittelyä tai ohjausta, jolla kannustettaisiin nuoria aktiiviseen liikkumiseen. Muutama vuosi sitten oli yhdellä paikkakunnalla kutsunnoissa liikuntatoimenesittely. Siellä oli erilaisia liikuntaryhmiä, joihin kutsunnanalaisia kannustettiin mukaan. Liikuntaryhmien tavoitteena oli tarjota nuorelle mahdollisuus aloittaa fyysinen harrastaminen ennen varusmiespalvelusta. En tiedä, miten tämä kokeilu on onnistunut. Ainakin se vaikutti hyvältä.”*⁶²

⁶¹ Haastattelu 20.12.2013, Aluetoimistossa, puheenjohtaja P2. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁶² Haastattelu 13.1.2014, Aluetoimistossa, puheenjohtaja P1. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

Puheenjohtaja P1 pitää tärkeänä, että lautakunnassa käydään fyysiseen toimintakykyyn liittyvät keskustelut. Kunnanedustajalla on siinä tärkeä tehtävä fyysisen toimintakyvyn haastattelussa. Näkemys korostaa lautakuntiin valittavien kunnanedustajien asemaa kunnan liikunta- ja sosiaalitoimessa, joka edesauttaa kutsunnanalaisen yksilöllistä kuulemistä ja huomioimista.

Puheenjohtaja P2 pitää tärkeänä sitä, että ylipainoisia kannustetaan painonhallintaan ja liikunnan lisäämiseen viimeistään kutsuntatarkastuksessa, jotta varusmiespalveluksen suorittaminen 2-3 vuoden kuluttua kutsunnoista on mahdollista. Puheenjohtaja P2: *”Ylipainoisille on tärkeää, että määritetään aluksi E-luokkaan vuodeksi. Samalla korostetaan kuinka paljon painoa on pudotettava. Mikäli paino on pudonnut vuodessa tai kahdessa sovitulla tavalla perusteet palvelukseen määrittämiseen ovat täyttyneet. Aika moni ylipainoinen nuori lupaa kutsunnoissa, että pudottaa painoa ja aloittaa liikunnan, jotta on jo seuraavana vuonna palveluskelpoinen. Minun arvioni on, että noin kolmannes näistä ylipainoisista E-luokkaan määrätyistä pudottaa painoa. Ne jotka pudottavat painoansa ovat onnistuneet siinä ja samalla he ovat aktivoituneet liikunnallisesti. Heitä on ollut iloa katsoa ja määrätä palvelukseen, jopa Akelpoisina. Se on upea juttu.”*⁶³

Puheenjohtaja P2 jatkaa ”MarsMars.fi – kampanjan” merkitystä: *”Siihen en osaa sanoa, vaikuttaako Puolustusvoimien ”MarsMars.fi” -liikuntakampanja ylipainoisten painonpudotukseen ja liikunnan lisäämiseen, mutta ainakin useat E-luokkaan määrätyistä toteavat lautakunnasta lähtiessään, että ovat valmiita pudottamaan painoansa armeijan takia. Lautakunnassa kuitenkin korostetaan, että tämä painonhallinta ja liikunta ovat myös koko elämän kannalta tärkeää.”*⁶⁴

Puheenjohtaja P2 sanoo, että ylipainoisten painon pudotukseen ja sen seuraamiseen on käytettävä E-luokitusta. Erityisesti sellaisissa tapauksissa, joissa kaveri itse lupaa pudottaa painoansa. Toisaalta puheenjohtaja P2 arvioi, että vain kolmannes ylipainoisista E-luokkaan määrätyistä toteuttavat painonpudotuksen ja saavuttavat palveluskelpoisuuden.

Haastattelussa haettiin kutsuntalautakuntien puheenjohtajien kokemusta niistä ennakkoterveystarkastuksessa esille tulevista tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän tekemään ylipainoisten palveluskelpoisuuspäätökseen. Vai huomioivatko he kutsuntapäätöksissään ainoastaan Puolustusvoimien joukkotuotantovelvoitteet.

Puheenjohtaja P1: *”Minulla on ohjenuorana palvelukseen määrittämisessä, että ylipainoisen on itse tiedostettava, että hän on ylipainoinen. Joskus tuntuu, että minä olen ensimmäinen, joka oikeasti sanoo henkilölle, että hän on lihava. Me käytetään liikaa hienoja sanoja.*

⁶³ Haastattelu 20.12.2013, Aluetoimistossa, puheenjohtaja P2. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

⁶⁴ Haastattelu 20.12.2013, Aluetoimistossa, puheenjohtaja P2. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

Esimerkiksi, että ylipaino ja painoindeksi ovat aivan liian korkealla. Kyllä minun mielestä kutsuntaiässä olevalle nuorelle miehelle pitää uskaltaa sanoa suoraan, että olet lihava. Hänen oma asenne ja suhtautuminen itseensä ratkaisevat sen, miten määritän palveluskelpoisuuden. Asenteen, ennakkoterveystarkastuksen ja kutsuntatarkastuksen perusteella peilaan hänen toimintakykyä selviytyä palveluksesta, ei vain 8 viikon peruskoulutuskautta, vaan koko varusmiespalvelusta sekä aikaa reservissä. Mikäli jo ennakkoterveystarkastuksessa on todettu lihavuus ja kutsunnanalainen on sen ymmärtänyt ja on jo aloittanut liikkumisen ja painon pudotuksen, määrään hänet palvelukseen A- tai B-luokkaan. Mikäli on kysymyksessä reippaasti ylipainoinen henkilö, joka ei ole tehnyt asian eteen mitään ja tunnustaa tilanteen kutsunnassa, määrään hänet E-luokkaan vuodeksi, mutta voin määrätä myös B-luokkaan, mikäli henkilöllä on opinnot kesken ja muutoinkin palvelusajankohta menee yli 1 vuoden päähän. Näiden vain ylipainoisten E66 osalta palveluskelpoisuusmäärittäminen on helppo tehdä. Ylipainoisella voi olla myös muita sairauksia, jotka aiheuttavat sen, ettei kutsunnanalainen ole palveluskelpoinen. Joillakin voi olla esimerkiksi allergiaa ja astma. Se on huono yhdistelmä, jos niihin liittyy myös mielialasairauksia (F-tautiluokitukset). Silloin on järkevää harkita jopa suoraan C-luokkaan määräämistä.”⁶⁵

Puheenjohtaja P1:n näkemyksessä korostuu ylipainoisen henkilökohtainen asennoituminen itseensä ja siihen, että painonhallinta ja liikkumattomuus on jo ymmärretty ennen kutsuntaa. Puheenjohtaja P1 ei pidä ongelmana ylipainoisten henkilöiden palvelukseen määräämistä, koska ylipaino on paremmin hallittavissa kuin monet muut sairaudet. Puheenjohtaja P1 pitää B-luokitukseen määräämistä hyvänä pakotteena. Puheenjohtaja P2:n arvio ei merkittävästi poikennut puheenjohtajan P1:n vastauksesta.

6.3. Ennakkoterveystarkastuslausuntojen (K- ja L-korttien) tulokset

Kutsuntapaikan A kutsuntaikäluokan 1995 syntyneiden määrä vuoden 2013 kutsunnoissa on 316 miestä. Kutsunnat on toteutettu neljänä kutsuntapäivänä. Palvelukseen ikäluokasta on määrätty A-palveluskelpoisuusluokalla 223 miestä ja B-palveluskelpoisuusluokalla 15 miestä. Varusmiespalvelukseen määrättyistä suurin osa aloittaa palveluksen saapumiserässä 1/15 tai 2/15. Rauhan ajan palveluksesta on vapautettu C-palveluskelpoisuusluokkaan määrättynä 45 miestä, joista 6 miestä on vapautettu ylipainon perusteella. Heidän osuus C-luokasta on 13 %:a.

⁶⁵ Haastattelu 13.1.2014, Aluetoimistossa, puheenjohtaja P1. Haastattelumateriaali on tutkijan hallussa.

Uudelleen tarkastettavaksi muiden terveydellisten syiden takia on määrätty E-palveluskelpoisuusluokkaan 33 miestä, joista ylipainon ja korkean painoindeksin takia uudelleen tarkastukseen 1-3 vuoden kuluessa on määrätty 5 miestä, osuus kutsuntapaikan E-luokasta 15 %:a.⁶⁶

Taulukko 2: Kutsuntapaikka A:n kutsuntaikäluokan palveluskelpoisuuspäätökset sekä E66-tautiluokitusten prosenttijakauma luokkaosuudesta.

KUTSUNTAPAIKKA "A"	PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSET				
	KAIKKI	A	B	C	E
Ikäluokka 1995 syntyneet	316	223	15	45	33
E66-tautiluokitusten osuus palveluskelpoisuuspäätöksestä	9 %	5 %	46 %	13 %	15 %

Kutsuntapaikalla A on palveluskelpoisuuspäätöksistä nähtävissä, että ylipainoisista on valtaosa määrätty B-luokitukseen. Tällöin E-luokkaan määrättyjen osuus on huomattavasti vähäisempi. B-luokitukseen määräämistä tukee kutsuntalääkäri C:n lausunto siitä, että jo ennakkoterveystarkastuksessa keväällä on annettu ohjeita ja suosituksia elämäntapamuutokseen.

Kutsuntalääkäri C toteaa: ”..tämä (kutsuntatarkastus) on jo kolmas hetki ja paikka, jolloin asia tulee esille ja siitä keskustellaan. Tämä on varmasti motivoivaa. Täälläkin on jo nähty, että kevään ennakkotarkastuksissa henkilöllä on jo isoja elämäntapamuutoksia havaittavissa..”⁶⁷

Seuraavaksi tarkastellaan tutkimuskohteessa olevan kutsuntapaikan A kutsuntaikäluokan 1995 syntyneiden kutsunnanalaisten ylipainoisten ennakkoterveystarkastuksien yhteyttä palveluskelpoisuuspäätökseen. Tuloksia tarkastellaan liitteen 7.1. taulukon tyypittelyn mukaisesti. Tyypittelyjen perusteet on määritelty sivun 24 taulukoissa.

Tyyppi 1:n mukaisesti A-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunnanalaisia on kahdeksan (8) henkilöä. Kaikilta on ennakkoterveystarkastuksessa BMI-arvo määritetty ja se on vaihdellut 26 kg/m²–33 kg/m² välillä. Muutamilla ei ole kuitenkaan ennakkoterveystarkastuksen perusteella diagnosoituna E66-tautiluokitusta tai se on jäänyt lääkäriltä kirjaamatta tarkastuslomakkeeseen. Kutsuntalääkärien tarkastuksessa L-korttiin kaikille on määritetty tautiluokitus E66. Lisäksi heille on kutsuntalääkärin tarkastuksessa merkitty myös muita palvelusluokitukseen vaikuttavia sairauksia, jotka on L-korttiin kirjattu ICD-koodeilla. Kutsuntalääkärit ovat kahden (2) henkilön osalta esittäneet B-palveluskelpoisuutta. Muilla palveluskelpoisuusluokka on pysynyt A-luokassa.

⁶⁶ Kutsuntatilastot koottu ja taulukoitu aluetoimiston kutsuntapöytäkirjojen ja kutsuntaikäisten Kanta- ja L-korteista sekä kyselylomakkeesta. Kutsuntatilastot tutkijan hallussa. Tiedot saatu aluetoimistosta 5.12.2013.

⁶⁷ Kutsuntapaikalla ”A”, kutsuntalääkäri C haastattelu 6.11.2013. Haastattelumateriaali tutkijan hallussa.

Kaikki kutsunanalaiset ovat kutsunnoissa K-korttien perusteella määrätty palvelukseen. Ennakkoterveystarkastusesityksestä poiketen on kahden kutsunanalaisen palveluskelpoisuusluokka muuttunut A-luokasta B-luokkaan.

Taulukkoa analysoitaessa voi pitää merkittävänä tuloksena, että lähes kaikki harrastavat oman arvion mukaan liikuntaa ainakin 1–3 kertaa viikossa ja osalla näyttää olevan hyvä motivaatio painonhallintaan. Lisäksi henkilöt, jotka on uudelleen tarkastettu ja ovat olleet E-luokassa vuoden, ovat saaneet A-palveluskelpoisuusluokituksen. Heillä painonpudotus on onnistunut.

Tyyppi 2:n mukaisesti B-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunanalaisia on yhdeksän (9) henkilöä. Kaikilla on ennakkoterveystarkastuksessa BMI-arvo määritetty ja se on vaihdellut 29 kg/m^2 – 41 kg/m^2 välillä. Kaikille on ennakkoterveystarkastuksen perusteella diagnosoituna E66-tautiluokitus. Kutsuntalääkärien tarkastuksessa kaikille on määritetty tautiluokitus E66. Kutsuntalääkärit ovat esittäneet kolmelle (3) henkilölle B-palveluskelpoisuusluokasta muutosta A-palveluskelpoisuusluokkaan, yhdelle B-luokasta muutosta E-palveluskelpoisuusluokkaan kaksi vuotta ja muiden palveluskelpoisuusluokkaesitykset ovat pysyneet B-luokassa. Kutsuntapäätösten perusteella kutsuntalautakunta on vain yhden kutsuntalääkäriin B-luokkaesityksen muuttanut E-luokkaan kahdeksi vuodeksi.

Tutkimustuloksen tarkastelussa B-luokkaan määrättyissä ei ole nähtävissä merkittävää muutosta ennakkoterveystarkastuksen ja kutsuntapäätöksen välillä. Merkittävin havainto on, että lähes kaikilla on melko vähän liikunnallisia harrastuksia. Kutsunanalaiden oman arvion mukaan liikuntaa on ollut vain 0–2 kertaa viikossa. Se on liian vähän, mikäli haluaa olla ennen varusmiespalvelusta fyysisesti toimintakykyinen ja palveluskuntoinen, jotta jaksaa heti alusta alkaen varusmiespalveluksen kokonaisrasituksen.

Tyyppiin 3, 4 ja 5 mukaisesti E-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunanalaisia on neljä (4) henkilöä. Kaikilla on ennakkoterveystarkastuksessa BMI-arvo määritetty ja se on vaihdellut 33 kg/m^2 – 39 kg/m^2 välillä. Kaikille on ennakkoterveystarkastuksen perusteella diagnosoituna E66-tautiluokitus. Kutsuntalääkärit ovat tarkastuksessa määrittäneet L-korttiin tautiluokituksen E66. Kutsuntalääkäri on yhdelle henkilölle esittänyt E 2v-luokasta muutosta A-luokkaan. Muut E-luokkaan esitetyt ovat pysyneet E-luokassa kaksi tai kolme vuotta. Kutsuntapäätösten K-korttien perusteella kutsuntalautakunta on päättänyt kutsuntalääkärien esityksiin, ei siis ennakkoterveystarkastuksessa esitettyyn palveluskelpoisuuteen. Taulukkoa tarkasteltaessa E-luokkien osalta on eniten muutoksia ennakkoterveystarkastuksesta kutsuntapäätökseen. Lisäksi lähes kaikilla E-luokkaan

määrätyillä on hyvin vähän liikunnallisia harrastuksia. Kutsunnanalaisten oma arvio on 0–1 kertaa viikossa. Lisäksi kaikilla on heikko motivaatio painonhallintaan.

Tyyppiin 6 ja x mukaisesti C-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunnanalaisia on neljä (4) henkilöä ja ennakkoterveystarkastuksen käymättömiä on kaksi (2) henkilöä. Kaikilla ennakkoterveystarkastuksessa käyneillä BMI-arvo on määritetty ja se on vaihdellut 31 kg/m^2 – 37 kg/m^2 välillä. Ennakkoterveystarkastuksessa käyneille on diagnosoitu E66-tautiluokitus. Lisäksi heillä on myös muita diagnosoituja tautiluokituksia, pääsääntöisesti mielialaan liittyviä sairauksia. Kutsuntalääkärien tarkastuksessa kaikille on määritetty L-korttiin tautiluokitus E66 ja myös mielialahäiriöön liittyviä tautiluokituksia; F30–F39 ja F40–F48. Ennakkoterveystarkastuksen esitykset ovat johtaneet myös kutsuntapäätöksessä C-palveluskelpoisuusluokkaan eli vapautukseen rauhan ajan palveluksesta. Ennakkoterveystarkastuksen käymättömät ovat kutsuntalautakunnan päätöksellä määrätty C-palveluskelpoisuusluokkaan.

Taulukosta voi huomata, että kaikilla henkilöillä on useita muitakin sairauksia kuin vain korkea painoindeksi ja tautiluokitus E66. Heillä ei ole myöskään liikunnallisia harrastuksia eikä motivaatiota palvelukseen tai painonhallintaan. Myös koulutus tai koulutuspaikka puuttuu usealta. Heillä on todellinen vaara syrjäytyä ja joutua yhteiskunnan perusrakenteiden ulkopuolelle.

Yhteenvetona kutsuntapaikka A:n taulukoiden tuloksista ja palveluskelpoisuuden määrittämisestä voi todeta, että ennakkoterveystarkastukset on toteutettu ylipainoisten osalta melko hyvin ja ne tukevat kutsuntalääkärien tarkastuksia ja palveluskelpoisuuspäätöksiä. Toisaalta kutsuntalautakunta tukeutuu kutsuntalääkärien esitykseen enemmän kuin ennakkoterveystarkastusesityksiin, koska vain kahdessa (2/28) tapauksessa lautakunta on tehnyt eri päätöksen, mitä kutsuntalääkäri on esittänyt. Ennakkoterveystarkastuksen kutsuntapaikka A:n lautakunta on määrännyt kahdeksan (8/28) henkilöä eri palveluskelpoisuusluokkaan kuin ennakkoterveystarkastuksessa on esitetty.

Kutsuntapaikan A:n osalta on myös havaittavissa, että ennakkoterveystarkastuksessa lääkäreiltä on jäänyt huomioimatta ICD-koodit (E66) sekä mahdolliset muut palveluskelpoisuuteen vaikuttavat sairaudet. Kutsuntatarkastuksessa ovat kutsuntalääkärit kysyneet ilman kliinistä tutkimusta määrittämään kutsunnanalaisille tautiluokituksia. Kutsuntalautakunta ei voi tehdä B-, C- tai E-luokitusta ilman lääkärien kirjaamia tautiluokituksia. Hankalaan tilanteeseen voidaan joutua sellaisessa tapauksessa, jossa kutsunnanalainen ei käy kutsunnoissa kutsuntalää-

käriässä, koska hänellä on ennakkoterveystarkastuslääkärin lausunto jo olemassa.⁶⁸ Näin olisi käynyt kutsuntapaikalla A neljälle (4) kutsunnanalaiselle, joilla oli ennakkoterveystarkastuksessa esitetty A-palveluskelpoisuusluokitusta, mutta kutsuntatarkastuksessa todettiin lihavuus ja E66-tautiluokitus. Kutsuntalääkäri päätyi esittämään heille B-luokitusta ja kutsuntalautakunta antoi palveluskelpoisuuden B-luokituksella ja määräsi henkilöt palvelukseen. Mikäli tutkimuskohteessa olevalla kutsuntapaikalla A järjestelyvastuussa ollut aluetoimisto ei olisi päättänyt, että kaikki käyvät kutsuntalääkärin tarkastuksessa, henkilöt olisi mahdollisesti määrätty ylipainoisina ja A-palveluskelpoisina palvelukseen. Tällöin on riski, että kutsunnanalaisen varusmiespalveluksen fyysinen kokonaisrasitus A-luokkaan määräyksellä kävisi liian rasakaksi ja heikentäisi yksilön terveyttä sekä keskeyttäisi varusmiespalveluksen.

Kutsunnanalainen joutuu kutsuntalääkärin tarkastukseen ja mahdolliseen uudelleen tarkastukseen kunnalliseen terveydenhuoltoon, jos ylipainoisen ennakkoterveystarkastus on tehty huolimattomasti, vaikka hänellä on korkea BMI-arvo ja heikko fyysinen toimintakyky. Tutkimustulosten perusteella on havaittavissa, että laadukas ja yksityiskohtainen ennakkoterveystarkastus on merkittävä yksilön palveluskelpoisuuden kannalta.

Kutsuntapaikan B kutsuntaikäluokan 1995 syntyneiden määrä vuoden 2013 kutsunnoissa on 235 miestä. Kutsunnat on toteutettu kolmena kutsuntapäivänä. Palvelukseen ikäluokasta on määrätty A-palveluskelpoisuusluokalla 170 miestä ja B-palveluskelpoisuusluokalla 6 miestä. Varusmiespalvelukseen määrättyistä suurin osa aloittaa palveluksen saapumiserässä 1/15 tai 2/15. Rauhan ajan palveluksesta on vapautettu C-palveluskelpoisuusluokkaan määrättyinä 31 miestä, joista 7 miestä on vapautettu ylipainon perusteella. Heidän osuus C-luokasta on 23 %:a. Uudelleen tarkastettavaksi terveydellisten lisätutkimuksien perusteella E-luokkaan on määrätty 28 miestä, joista ylipainon ja korkean painoindeksin takia uudelleen tarkastukseen 1–3 vuoden kuluessa on määrätty 11 miestä. Heidän osuus kutsuntapaikan E-luokasta on 39 %:a.⁶⁹

⁶⁸ MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUETOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASEPALVELUKSEN VALINTALAIISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013, s. 21.

⁶⁹ Kutsuntatilastot on taulukoitu aluetoimiston kutsuntapöytäkirjojen ja kutsuntaikäisten Kanta- ja L-korteista sekä kyselylomakkeesta. Kutsuntatilastot ovat tutkijan taltiossa. Tiedot on saatu aluetoimistosta 5.12.2013.

Taulukko 3: Kutsuntapaikka "B":n kutsuntaikäluokan palveluskelpoisuuspäätökset sekä E66-tautiluokitusten prosenttijakauma luokkaosuudesta.⁷⁰

KUTSUNTAPAIKKA "B"	PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSET				
	KAIKKI	A	B	C	E
Ikäluokka 1995 syntyneet	235	170	6	31	28
E66-tautiluokitusten osuus palveluskelpoisuuspäätöksestä	11 %	5 %	33 %	23 %	39 %

Kutsuntapaikalla B on palveluskelpoisuuspäätöksistä nähtävissä, että ylipainoisista on valtaosa määrätty E-luokitukseen. Tällöin B-luokkaan määrättyjen osuus on huomattavasti vähäisempi.

Seuraavaksi tarkastellaan tutkimuskohteessa olevan kutsuntapaikan B kutsuntaikäluokan 1995 syntyneiden kutsunnanalaisien ylipainoisten ennakkoterveystarkastusten yhteyttä palveluskelpoisuuspäätökseen. Tuloksia tarkastellaan liitteen 7.2. taulukon tyypittelyn mukaisesti. Tyypittelyjen perusteet on määritelty sivun 24 taulukoissa.

Tyyppi 1:n mukaisesti A-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunnanalaisia on kahdeksan (8) henkilöä, joista neljä (4) henkilöä on uudelleen tarkastettavia (UT). Kaikilla on ennakkoterveystarkastuksessa BMI-arvo määritetty ja se on vaihteluvälillä 29 kg/m²–36 kg/m² ja heille on diagnosoitu E66-tautiluokitus. Kutsuntalääkärien tarkastuksessa L-korttiin kaikille on määritetty tautiluokitus E66 eikä muita sairauksia. Kutsuntalääkärit ovat esittäneet viidelle kutsunnanalaiselle A-luokitusta, yhdelle on esitetty B-luokitusta ja kahdelle E-luokitusta, toiselle heistä on esitetty vuodeksi ja toiselle kolmeksi vuotta E-luokitusta. Kutsunnanalaiselle, jolle on esitetty E-luokitusta kolme vuotta, kutsuntalautakunta on kutsunnoissa K-korttien perusteella päättänyt kutsuntalääkärien esitykseen.

Kutsuntapaikan B ennakkoterveystarkastuksessa A-palveluskelpoisuusluokkaan esitetyt uudelleen tarkastetut ja yhden vuoden E-luokassa olleet henkilöt, ovat kaikki saaneet A-luokituksen ja heidät on määrätty palvelukseen. Lisäksi kaikilla A-luokkaan määrätyillä on myös oman arvion mukaan liikunnallisia harrastuksia ainakin 2–3 kertaa viikossa sekä hyvä motivaatio painonhallintaan. Toisaalta ennakkoterveystarkastuksessa kahden henkilön A-luokitusesitys on muuttunut toisella E-luokkaan vuodeksi ja toisella jopa kolmeksi vuodeksi. E-luokkaan vuoden määräyksellä voi olla merkitystä, koska henkilön oma motivaatio painonhallintaan ja liikkumiseen on kyselyn perustella noussut hyväksi.

⁷⁰ Kutsuntatilastot on taulukoitu aluetoimiston kutsuntapöytäkirjojen ja kutsuntaikäisten Kanta- ja L-korteista sekä kyselylomakkeesta. Kutsuntatilastot ovat tutkijan taltiossa. Tiedot on saatu aluetoimistosta 5.12.2013.

Tyyppi 2:n mukaisesti B-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunanalaisia on yksi (1) henkilö. Henkilön BMI-arvo on 33 kg/m². Ennakkoterveystarkastuksen perusteella hänelle on diagnosoituna E66-tautiluokitus. Kutsuntalääkäri on esittänyt B-luokkaa. Kutsuntapäätöksen perusteella kutsuntalautakunta on määrännyt henkilön palvelukseen B-palveluskelpoisuusluokkaan, ei siis muutosta ennakkoterveystarkastukseen ja kutsuntapäätökseen.

Kutsuntapaikan B:n B-palveluskelpoisuusluokitukselta havaintona on, että henkilöllä on korkea motivaatio painonhallintaan ja liikkumiseen. Palvelukseen määräämistä tukee miehen oma arvio liikunta-aktiivisuudesta. Mies harrastaa myös kuntosaliliikuntaa yli 3 kertaa viikossa.

Tyyppien 3 ja 4 mukaisesti E-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunanalaisia on kahdeksan (8) henkilöä. Kaikilla on ennakkoterveystarkastuksessa BMI-arvo määritetty ja se on vaihteluvälillä 30 kg/m²–42 kg/m². Kaikille on ennakkoterveystarkastuksen perusteella diagnosoituna E66-tautiluokitus. Lisäksi heille on ennakkoterveystarkastuksessa tullut myös muita palvelusluokitukseen vaikuttavia sairauksia, jotka on kirjattu lääkärin lausuntoon ICD-koodeilla. Pääsääntöisesti sairaudet ovat allergiaa, astmaa ja ihosairauksia, joilla voi olla vaikutusta myös palveluskelpoisuuden arvioinnissa. Ennakkoterveystarkastuksen perusteella lääkärit ovat esittäneet seitsemälle E-luokitusta kahden vuoden ajaksi ja yhdelle C-luokitusta (henkilö on uudelleen tarkastettava ja hän on ollut kaksi vuotta E-luokassa ylipainon takia). Kutsunnoissa kutsuntalääkärit ovat L-korttiin esittäneet palveluskelpoisuudet ennakkoterveystarkastuksen mukaisesti. Kutsuntalautakunta on tehnyt päätöksen yhtä henkilöä lukuun ottamatta ennakkoterveystarkastuksen esityksen mukaisesti. Kutsuntalautakunta on päättänyt uudelleen tarkastettavan osalta C-luokitukseen.

Kutsuntapaikan B:n E-luokkaan määrättyjen osalta havaintona on, että lähes kaikilla on diagnosoitu myös muita sairauksia ja tauteja, joilla on vaikutusta palveluskelpoisuuden arviointiin. E-luokituksessa on käytetty kahden vuoden määräaika, jotta kaikista palvelukseen liittyvistä sairauksista saadaan selkeä kokonaiskuva uudelleen tarkastukseen. Lisäksi kaikilla on yli 30 kg/m² painoindeksi, ja heillä ei ole oman arvion mukaan korkeaa motivaatiota painonhallintaan. Toisaalta oma arvio liikunta-aktiivisuudesta on kuitenkin melko korkea, 2–3 kertaa viikossa.

Tyyppien 6 ja x mukaiseen C-palveluskelpoisuusluokkaan kuuluvia on seuraavasti: Ennakkoterveystarkastuksessa kutsunanalaisia on kuusi (6) henkilöä, joista uudelleen tarkastettavia on kaksi (2) ja ennakkoterveystarkastuksen käymättömiä on kaksi (2) henkilöä. Kaikilta ennakkoterveystarkastuksessa käyneiltä on BMI-arvo määritetty ja se on 30 kg/m²–42 kg/m²

välillä. Ennakkoterveystarkastuksessa käyneille on diagnosoituna E66-tautiluokitus. Lisäksi heillä on myös muita diagnosoituja tautiluokituksia pääsääntöisesti mielialaan liittyviä sairauksia. Kutsuntalääkärien tarkastuksessa L-korttiin on kaikille määritetty tautiluokitus E66 ja myös mielialahäiriöön liittyviä tautiluokituksia: F30–F39 ja/tai F40–F48. Ennakkoterveystarkastuksen esitykset ovat päättyneet myös kutsuntapäätöksessä C-palveluskelpoisuusluokkaan eli vapautetaan rauhan ajan palveluksesta. Vain yhdellä henkilöllä on ennakkoterveystarkastuksen C-palveluskelpoisuusluokitusesitys muuttunut E-luokkaan kahdeksi vuodeksi. Kyseisellä henkilöllä on oman arvion mukaan motivaatio liikunnalliseen harrastukseen 2–3 kertaa viikossa. Ennakkoterveystarkastuksen käymättömät ovat kutsuntalautakunnan päätöksellä määrätty E-palveluskelpoisuusluokkaan vuodeksi tai kahdeksi.

Kutsuntapaikan B:n ennakkoterveystarkastuksessa C-palveluskelpoisuusluokkaan esitetyillä on muitakin sairauksia kuin vain korkea painoindeksi, muun muassa sopeutumishäiriöitä. Heillä ei ole liikunnallisia harrastuksia, eikä motivaatiota palvelukseen tai painonhallintaan. Toisaalta kaikilla heillä on koulutuspaikka joko lukiossa tai ammattikoulussa.

Yhteenvedona kutsuntapaikka B:n taulukoiden tuloksista ja palveluskelpoisuuden määrittämisistä voi todeta, että ennakkoterveystarkastukset on toteutettu ylipainoisilla erittäin tarkasti ja ne tukevat kutsuntalääkärien tarkastuksia. Kutsuntalautakunta on päätenyt ennakkoterveystarkastuksen mukaiseen esitykseen 18 henkilön osalta 25 henkilöstä. Kutsuntalautakunta tukeutuu melko usein kutsuntalääkärien esitykseen. Kutsuntapaikalla B lautakunnan päätöksistä 23/25 ovat kutsuntalääkärien esityksen mukaiset. Kutsuntapaikalla B on ylipainoisille määrätty enemmän E-luokituksia kuin B-luokituksia. Näyttää siltä, että henkilöt, jotka ovat olleet E-luokassa vuoden ja nyt kun heidät on kutsunnoissa uudelleen tarkastettu, ovat tehneet merkittävän elämänmuutoksen. Heillä on paino pudonnut ja liikunnallisuus lisääntynyt. Kutsuntalautakunta on määrännyt heidät palvelukseen A-palveluskelpoisuudella.

6.4. Tärkeimmät tutkimustulokset

Varsinaisen ylipainoisuuden (E66) syynä on vain harvoin endokrinologinen (diabetes) sairaus. Kutsuntaikäisten nuorten miesten lihavuuteen ja liikkumattomuuteen tuleekin kiinnittää huomiota jo ennen kutsuntoja ennakkoterveystarkastuksessa, jossa annetaan tarkat painonpudotusohjeet sekä tarvittaessa järjestetään painonpudotusta tukevaa seurantaa ja liikuntaan aktivoivaa toimintaa. Pääsääntöisesti kutsunnat on noin 4–5 kuukauden kuluttua ennakkoterveystarkastuksesta, jolloin jo ennakkoterveystarkastuksen lääkärin ja terveydenhoitajan kannustuksilla voidaan nähdä muutokset nuoren miehen terveydessä ja asenteessa painonhallintaan.

Kutsuntalääkärien haastattelujen perusteella ennakkoterveystarkastuksessa on määritetty painoindeksit hyvin. BMI-arvojen määrittäminen liittyy myös vahvasti kouluterveydenhuollon terveydenhuoltajien tehtäviin osana kouluterveystarkastuksia. Kutsuntaikäisten kannalta on hyvä, että painoindeksin määrittäminen on tehty tarkasti ja se kirjataan myös potilastietojärjestelmään, jolloin voidaan tarkemmin seurata painonhallintaa esimerkiksi E-luokkaan määrittyjen kutsuntaikäisten osalta. Tärkeintä on kuitenkin se, että ennakkoterveystarkastuksen painoindeksin määrittäminen edistää kutsuntatarkastuksissa tehtäviä palveluskelpoisuus määrittäksiä yksilön toimintakyvyn kannalta.

Kutsuntalautakuntien puheenjohtajien haastattelujen perusteella laadukkaalla ennakkoterveystarkastuksella on ratkaiseva merkitys ylipainoisten palveluskelpoisuuden määrittämisessä ja palvelukseen määräämisessä. Tutkimustuloksen mukaan ennakkoterveystarkastajien tarkastuksissa ylipainoisten osalta olisi kehitettävää erityisesti fyysisen toimintakyvyn arvioinnissa ja varusmiespalveluksen kokonaiskuormituksen tietoudessa. Puheenjohtajat pitivät erittäin hyvänä sitä, että ennakkoterveystarkastajat ovat myös kutsuntalääkäreitä. Tämä näkyy myös kutsuntapaikka B:n ennakkoterveystarkastuksia suorittaneiden lääkäreiden yksityiskohtaisissa lausunnoissa. Kuitenkin lautakuntapäätökseen vaikuttaa enemmän kutsuntalääkärien arviot yksilön ylipainoisuuden terveydellisestä vaikutuksesta palvelukseen kuin ennakkoterveystarkastuksen tarkastajien lausunnot. Toisaalta puheenjohtajat painottavat kutsunnanalaisen henkilökohtaista asennetta ja motivaatiota eli onko ylipainoisen henkilön kohdalla edes mahdollista harkita palvelukseen määräämistä. Puheenjohtajien haastattelun perusteella epäselvissä tilanteissa turvaudutaan ennemmin E-luokitukseen kuin B-luokitukseen, vaikka B-luokkaan määrääminen on terveystarkastusohjeen mukaisesti mahdollista. Kuitenkin tutkimuskohteessa olevassa kutsuntapaikassa A on hyvinkin rohkeasti käytetty B-luokitusta, vaikka kutsunnanalaisen liikunta-aktiivisuus on matala ja painoindeksi on korkea.

Ennakkoterveystarkastuksen ja palvelukseen aloittamisen välillä on usein 1–2 vuotta. Tämä on riittävä aika tehdä kannustavia ja yksilöä tukevia toimenpiteitä niin kunnallisessa terveydenhuollossa kuin puolustusvoimien kutsuntajärjestelmässä. Lähtökohtana ylipainoisenkin luokituksessa on A-palveluskelpoisuusluokkaan pääseminen ennen varusmiespalvelusta. Tutkimustulosten perusteella ylipainoinen kutsunnanalainen, jolla on huono toimintakyky, vähäinen liikunnallinen aktiivisuus sekä korkea BMI-arvo (yli 30 kg/m²) tullaan määräämään E-palveluskelpoisuusluokkaan vuodeksi tai maksimissaan kahdeksi.

Tutkimustulosten perusteella kutsuntalääkärit esittävät myös B-luokitusta ylipainoiselle. Toisaalta myös kutsuntapäätöksissä usein päädytään E-luokkaan vuodeksi tai kahdeksi. Tärkeintä E-luokituksessa on ymmärtää, että se on yksilölle tilapäinen ratkaisu, jossa yksilöllä on kuitenkin vielä mahdollisuus tehdä elämänhallinnan muutos, ainakin todistaa muutoksesta. Toisaalta muutosta E-luokkaan määrättyiltä ei ole nähtävissä ilman selkeää henkilökohtaista motivaatiota tulla palveluskelpoiseksi. Tutkimuksen mukaan myös E-luokkaan määrättyille ylipainoisille ja liikkumattomille olisi tärkeää, että perhe ja kunnan terveydenhuolto saataisiin tukiryhmään tukemaan ja kannustamaan. Puheenjohtajien ja kutsuntalääkärien haastattelujen perusteella epäselvissä tilanteissa turvaudutaan ennemmin E-luokitukseen kuin B-luokitukseen, vaikka B-luokkaan määrääminen on terveystarkastusohjeen mukaisesti mahdollista.

Tilanteessa, jossa ylipainoisen nuoren painonhallinta, liikunnallinen aktiivisuus ja motivaatio ovat heikot, voisi B-luokituksilla motivoida ja kannustaa liikuntaan sekä painonhallintaan, koska varusmiespalveluksen aloitusajankohta on määrätty ja palvelukseen on mentävä. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että ylipainoisten varusmiespalveluksella on merkittävä ja myönteinen vaikutus yksilön terveydelle.⁷¹ Tällöin B-palveluskelpoisuusluokkaan määrätty varusmiespalveluksen aloittavat ovat fyysisen koulutuksen osalta joukko-osastossa tärkein koulutusryhmä, jotta fyysisen rasittavuuden ja palvelusmotivaation osalta ei vaaranneta yksilön terveyttä.

Kuitenkin jo kutsunnoissakin joudutaan tilanteeseen, jossa ylipainoinen vapautetaan palveluksesta C-luokkaan. Usein kyseessä on erittäin korkea BMI-arvo, jopa reilusti yli 40 kg/m². Lisäksi henkilöllä ei ole motivaatiota liikkumiseen eikä painonpudotukseen ja toimintakykykin on huono. Tutkimustulostenkin perusteella näillä henkilöllä on usein muita yleissairauksia (astma, allergia ja sopeutumishäiriöitä), jotka heikentävät toimintakykyä ja näin ollen voi vaarantaa henkilön terveyttä pysyvästi myös varusmiespalveluksessa.

⁷¹ Mikkola, Ilona: Prevalence of metabolic syndrome and changes in body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors during military service. Oulun yliopisto. Väitöstutkimus, 2011, s. 71.

6.5. Jatkotutkimustarve

Tutkimus on avannut uusia näkökulmia siihen, että ennakkoterveystarkastukseen liittyvillä tutkimuksilla saadaan tärkeää tietoutta koko puolustusvoimien kutsuntajärjestelmästä ja sen kehittämisestä. Tässä tutkimuksessa on noussut esille muutamia jatkotutkimuksia, joilla voidaan edesauttaa sekä puolustusvoimien asevelvollisuusjärjestelmää että yhteiskunnan nuorten kutsuntaikäisten terveydenhuoltojärjestelmää. Jatkotutkimuksien tavoitteena on saada sellaisia tutkimustuloksia, joilla voidaan auttaa kaikkia niitä nuoria miehiä, jotka ovat vaarassa menettää elämänhallinnan jo nuorena aikuisena.

Tutkimuksen perusteella esitettäviä jatkotutkimuksia ovat;

1. Laaditaan fyysisen toimintakykyyn liittyvä seurantatutkimus koko valtakunnan kutsuntaikäluokasta, esimerkiksi vuonna 1995–1996 syntyneet, joille on määritetty ennakkoterveystarkastuksessa tautiluokitus E66 (ei muita tautiluokituksia) sekä heidät on määrätty palvelukseen B-palveluskelpoisuusluokassa saapumiserään 2/15 tai 1/16. Tutkimuksessa seurataan kutsuntaikäisten ylipainoisten selviytymistä ja suoriutumista palveluksesta aina ennakkoterveystarkastuksesta kotiutumiseen.
2. Tehdään kutsuntapäätöksen osalta fyysiseen toimintakykyyn liittyvä tapaustutkimus (Helsinki, Vantaa, Espoo) E-luokkaan vuodeksi määrättyjen ylipainoisten liikuntatottumuksista ja painonhallinnasta ennen uudelleen tarkastusta. Tutkimuksessa näkökulmaksi valitaan, miten E-luokkaan määrätty hyödyntävät ”MarsMars.fi” liikuntakampanjaa.
3. Tehdään tutkimus ennakkoterveystarkastushenkilöstön koulutuksesta ja sen kehittämisestä ylipainoisten palveluskelpoisuuden arvioinnissa ja miten liikunnallinen aktiivisuus, sotilaan toimintakyky ja elämänhallinta liittyvät lääkärin ja terveydenhoitajien koulutukseen.

Jatkotutkimukset on toteutettavissa sotatieteellisenä tutkimuksena upseerien koulutusohjelmassa sotatieteen maisteritutkintoon liittyvässä pro gradussa, yleisesikuntaupseeritutkintoon liittyvässä diplomityössä (mikäli taustoittavaa tutkimusta on tehty esiupseerikurssilla) ja sotatieteen tohtorikoulutusohjelmassa väitöskirjatutkimuksessa.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena on ollut tutkia ylipainoisten nuorten ennakkoterveystarkastusta ja ennakkoterveystarkastuslausuntojen yhteyttä palveluskelpoisuuteen. Tutkimus on toteutettu tapaustutkimuksena, joten kaikkiin puolustusvoimien kutsuntatapahtumiin eri alue-toimistoissa ei voida tämän tutkimuksen perusteella tehdä yleistyksiä ennakkoterveystarkastuksien osalta.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan etukäteen arvioida ylipainoisten selviytymistä varusasepalveluksessa. Moniin havaittuihin riskitekijöihin voidaan vaikuttaa. Ylipainoisten toimintakykyä selviytyä tulevan varusmiespalveluksen rasituksesta ja mahdollisia varusmiespalveluksen keskeytymisiä voitaisiin todennäköisesti vähentää parantamalla ennakkoterveystarkastukseen liittyvää koulutusta ja Puolustusvoimien ohjausta. Tämä koulutuksen tehostaminen on tullut vahvasti esille tutkimushaastatteluissa. Asiantuntijalääkäri toteaa: ”*Opiskeluterveydenhuollossa on esimerkiksi lääkärin asiantuntijuus varusmiespalveluksen fyysisestä kokonaisrasituksesta puutteellinen, kun ei ole omaehtoista kokemusta tai koulutusta aiheesta. Puolustusvoimien koulutus on tärkeässä asemassa, jotta ennakkoterveystarkastuksista saadaan yksilön ja puolustusvoimien kannalta parempia.*”⁷²

Lisäksi ennakkoterveystarkastuksessa voitaisiin lisätä valistusta liikunnan merkityksestä, missä korostettaisiin muun muassa: kestävyyskuntoa, alaraajojen lihasvoimaa ja vartalonlihasten kestävyyttä jo ennen asepalveluksen alkua. Suositeltavaa olisi, että noin 6–8 kk ennen palveluksen aloittamista nuorilla ylipainoisilla olisi mahdollisuus harjoitella kunnan/kaupungin liikuntatoimen ohjauksessa. Harjoituksen tavoitteena voisi olla esimerkiksi hyvä tulos (≥ 2300 m) 12 minuutin juoksutestissä ja lihaskunnon kehittäminen välttävästä tyydyttävään. Lisäksi nuorten miesten nykyistä parempi painonhallinnan ohjaus ja panostaminen henkisen hyvinvoinnin parantamiseen voisivat edesauttaa nuorten miesten armeijassa selviytymistä ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Tutkimustulosten mukaan on kuitenkin näyttöä siitä, että E-luokkaan vuodeksi määrätty, joilla on motivaatiota saada itsensä palveluskuntoon myös tekevät näin. Tämä vaatii enemmän kannustusta jo ennakkoterveystarkastuksessa, jolloin tuloksia voidaan nähdä kutsunnoissa. Nuorten fyysistä kuntoa voidaan kohentaa aktiivisin keinoin monilla yhteiskunnan tasoilla jo ennen kutsuntatarkastusta. Viimeistään ennakkoterveystarkastuksen yhteydessä on aloitettava nuorten ylipainoisten henkilöiden kannustaminen ja ohjaus liikunnan lisäämiseen sekä painonhallintaan.

⁷² Tutkimushaastattelu 25.11. Kutsuntalääkäri. Tutkimushaastattelu on tutkijan hallussa.

Lisäksi kutsuntaan valmistautumisessa olisi korostettava ja voimallisesti tuotava esille varusmiespalveluksen fyysinen rasittavuus. Terveystarkastukseen on koulutettava ymmärtämään puolustusvoimien asettamat vaatimukset palveluskelpoisuudelle. Erityisesti tässä korostuu Puolustusvoimien rooli tulla lähemmäksi jo ennakkoterveystarkastuksissa. Lisäksi kaikille ennakkoterveystarkastukseen osallistuville terveydenhoitajille ja lääkäreille on painotettava, että oikein tunnistetulla ja diagnosoidulla ylipainoisella nuorella on mahdollisuudet suorittaa varusmiespalvelus turvallisesti, kun henkilökohtaiseen motivaatioon ja kokonaisvaltaiseen elämäntapaan on kyetty vaikuttamaan.

Ennakkoterveystarkastuksessa olisi lisättävä eri liikunta- ja ravitsemusohjeistuksia. Ohjeistuksissa voitaisiin hyödyntää sosiaalisen median käyttöä ja mahdollisuuksia esimerkiksi Facebookin kautta. Sosiaalisen median avulla kyetään paremmin tukemaan ja kannustamaan nuoria liikuntaharrastuksien ja elämäntapojen lisäämisessä ennen kutsuntoja ja varusmiespalvelusta. Yhteistyössä alueen koulujen (peruskoulu, lukio ja toisen asteen oppilaitokset) kanssa voitaisiin poikien liikuntatunteja kehittää huomioiden nuorten miesten ylipainon ja liikkumattomuuden vaikutuksia fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimukseen kerättyjen ennakkoterveystarkastuksien ja kyselylomakkeiden perusteella lähes 70 % ylipainoisista nuorista miehistä on ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia tai ilman koulutusta paikkaa olevia tai peruskoulun keskeyttäneitä. Heillä ylipainoisuus on selkeästi yleisempää kuin lukiossa opiskelevilla miehillä. Tämän lisäksi pitää panostaa erityisesti kutsuntaikäisten miesten liikunnan edistämiseen, ravitsemussuosituksiin ja terveystiedon opetukseen ainakin ammatillisissa oppilaitoksissa ensimmäisellä vuosikurssilla. Kutsuntapaikoilla voidaan lisätä liikuntaa ja elämäntapaan liittyviä kannusteita esimerkiksi kunnallisilla liikuntatoimen ilmaisipalveluilla ja ravitsemusohjauksella sekä sotilaan toimintakykyvaatimuksia esittävillä esitteillä. Lisäksi Puolustusvoimien ja Puolustusministeriön yhteisellä liikunnan koulutusohjelmalla, jota toteutettaisiin vapaaehtoisien maanpuolustuskoulutusyhdistyksen koulutustarjonnalla. Tällä saataisiin helpotettua palvelukseen ja fyysisen kokonaiskuormituksen valmistautumista.

Nuorena opittu liikkumisen taito ja terveellinen ruokavalio säilyvät aikuisuuteen ja täten parantavat yksilön hyvinvointia pitkällä tähtäimellä. Liikunnan lisäksi myös terveyden sosiaaliset ja psyykkiset näkökulmat tulee huomioida ja antaa nuorille miehille jatkuvaa tukea ja kannustusta kutsuntavaiheesta aina palveluksen aloittamiseen. Ylipainoista ei saa jättää yksin.

Kaptil Marko Kaipian Esiupseerikurssin tutkimustyön

JULKAISTUT LÄHTEET:

Aalberg V, Ponteva M, Penttinen H: Mielenterveydellinen seulonta kutsuntavaiheen lääkärin-tarkastuksessa. Sotilasterveydenhuolto, Helsinki, 1996.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula: Tutki ja kirjoita, Dark Oy, Vantaa 2003.

Jurvelin, Heidi: Peruskoulutuskauden fyysinen kuormittavuus varusmiespalveluksen aikana. Liikuntafysiologian Pro-gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto, 2012.

Järvinen, Pertti & Järvinen, Annikki: Tutkimustyön metodeista, Opinpajan kirja, Tampere 2004.

Laki puolustusvoimista 551/11.5.2007. Haettu 2.1.2014, www.finlex.fi.

Lehesjoki M, Parkkola K ja Peitso A: Sotilaan kenttäkelpoisuuden arviointi. Sotilaslääk. AikakL 2010, 85 (1): 16-19.

Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta, Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä, ISBN 978-952-245-948-0 (verkkojulkaisu), Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2012, 4.9.2013.

MAAVHSM 002 ASEVELVOLLISUUSALA - MAAVEHENKOS KUTSUNTA JA ALUE-TOIMISTON JÄRJESTÄMÄ TARKASTUS SEKÄ NAISTEN VAPAAEHTOISEN ASE-PALVELUKSEN VALINTATILAISUUS, HJ1, Maavoimien esikunta, Henkilöstöosasto, Mikkeli 9.12.2013.

Malmberg J, Fogelholm M, Kyröläinen H, Lepistö P, Lipponen J, Mäntysaari M, Palvalin K, Pietilä H, Santtila M & Suni J. (2004). Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2003. Edita Prima Oy, Helsinki.

Mattila et al: Nature and risk factors of injury hospitalization in young adults: a follow-up of 135,987 military conscripts. Sc J Publ Health 2007.

Mikkola, Ilona: Prevalence of metabolic syndrome and changes in body composition, physical fitness and cardiovascular risk factors during military service. Oulun yliopisto. Väitöskirja, 2011.

Mäkinen, Juha & Tuominen, Juha (toim.): Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhla, Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Julkaisusarja 1, n:o 6, Helsinki 2010.

PVOHJEK-PE TUTKIMUSLUVAT PUOLUSTUSVOIMISSA, HJ286, Pääesikunta, Suunnitteluosasto, Helsinki 21.3.2013.

Salmi H.A. ja Lehesjoki M: Palvelukelpoisuuden arviointi. Sotilasterveydenhuolto, Helsinki, 1996. ISBN 951-25-0752-8.

Salo, M. 2008. Determinants of Military Adjustment and Attrition During Finnish Conscript Service. National Defence University, Department of Education, Publication Series 2, Research Reports no 21. Helsinki: National Defence University.

Santtila, M. 2010. Effects of Added Endurance or Strength Training on Cardiovascular and Neuromuscular Performance of Conscripits During the 8-week Basic Training Period. Studies in sport, physical education and health 146. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Santtila M. 2004. Varusmiesten fyysinen koulutus, Puolustusvoimat.

Santtila M, Kyröläinen H, Vasankari T, et al. (2006). Physical fitness profiles in men entering the Finnish military service during the years of 1975–2004: A population based study. Med Sci Sports and Exerc, 38: 1990–4.

Suomalainen asevelvollisuus, Puolustusministeriö, Painoyhtymä, 2010.

Terveystarkastusohje (TTO 2012), Pääesikunta /Logistiikkaosasto, Ohjesääntönumero 330, ISBN 978–951–25–2270–5 PDF, Juvenes print Oy, Tampere 2012.

Vaara J, Ohrankämmen M, Vasankari T, Santtila M, Fogelholm M, Kokkonen EM, Suni J, Pihlajamäki H, Häkkinen A, Häkkinen K, Mäntysaari M & Kyröläinen H. (2009). Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2009. Edita Prima Oy, Helsinki.

Vilkka, Hanna: Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2007.

JULKAISTUT INTERNET LÄHTEET:

Asevelvollisuuslaki, <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438>.

Kuntajaot ja asukasluvut 2000–2013, www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot.

Puolustusvoimat 2014, <http://www.puolustusvoimat.fi/portal/puolustusvoimat.fi>

Puolustusvoimauudistuksen hallinnolliset päätökset, Aluetoimistojen sijoittaminen (pdf), www.defmin.fi, 4.7.2013.

Ravintoklinikka, Painindeksi, © 2013 Terve Media Oy, <http://www.tohtori.fi>.

Terveyden ja hyvinvointilaitos 2014, www.thl.fi/lihavuusohjelma

LIITELUETTELO

- LIITE 1 Taulukko 1:ssä on painoindeksien sanallinen kuvaus. Taulukko 2:ssa on Terveystarkastusohjeen 2012 tautitaulukon ja palveluskelpoisuusluokan arviointiperusteet tautiluokassa E66 (ICD-10).
- LIITE 2 Puolustusvoimien palveluskelpoisuusluokat ja niiden perusteet.
- LIITE 3 Kutsuntalääkärien haastattelukysymykset.
- LIITE 4 Kutsuntalautakuntien puheenjohtajien haastattelukysymykset.
- LIITE 5 Puolustusvoimien lomake 7550–441–2221/MPKK/TKKK 8.2008, ”Lääkärinlausunto terveydentilasta”.
- LIITE 6 Puolustusvoimien lomake 7550–428–0335/MPKK/TKKK 12.2007, ”Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimista varten”.
- LIITE 7.1. Kutsuntapaikan A:n kutsunnanalaisten K- ja L-korttien sekä kyselylomakkeiden koonnostaulukko.
- LIITE 7.2. Kutsuntapaikan B:n kutsunnanalaisten K- ja L-korttien sekä kyselylomakkeiden koonnostaulukko.
- LIITE 8 Puolustusvoimien MarsMars.fi liikuntakampanjan aloitussivu.

Taulukko 1: Painoindeksien sanallinen kuvaus.⁷³

BMI (kg/m ²)	Kuvaus
< 14,99	Sairaalloinen alipaino
15 – 16,99	Merkittävä alipaino
17 – 18,4	Normaalia alhaisempi paino
18,5 – 24,9	Normaali paino
25 – 29,9	Lievä ylipaino
30 – 34,9	Merkittävä ylipaino
35 – 39,9	Vaikea ylipaino
40 <	Sairaalloinen ylipaino

Taulukko 2: Terveystarkastusohjeen 2012 tautitaulukon ja palveluskelpoisuusluokan arviointiperusteet tautiluokassa E66.⁷⁴

DIAGNOOSI		PALVELUSKELPOISUUSLUOKKA			
ICD-10	<i>Lihavuus ja muut liikaravitsemustilat</i>	A	B	E	C
E66	Lihavuus (Obesitas)	Toimintakyky hyvä	Toimintakyky tyydyttävä	Tarvittaessa tutkimuksia ja hoitoa varten, BMI yli 30 sekä huono toimintakyky ja kunto	Laihdutaminen ei onnistu ja toimintakyky huono, BMI yli 35 sekä huono toimintakyky ja kunto

⁷³ Ravintoklinikka, Painindeksi, © 2013 Terve Media Oy, <http://www.tohtori.fi>. Haettu 23.12.2013.

⁷⁴ Terveystarkastusohje (TTO 2012), Pääesikunta /Logistiikkaosasto, Ohjesääntönumero 330, ISBN 978–951–25–2270–5 PDF, Juvenes print Oy, Tampere 2012, s.55.

Puolustusvoimien palveluskelpoisuusluokat ja niiden perusteet.

A-luokkaan kuuluva on terve ja hyväkuntoinen. Henkilöllä ei ole sairautta, joka aiheuttaisi lisääntyneen riskin palvelusturvallisuutta ajatellen ja henkilö soveltuu koulutettavaksi turvallisesti taistelijan tehtäviin. Hänellä voi olla jokin vähäinen terveydellinen haitta, joka ei kuitenkaan käytännössä alenna hänen palveluskelpoisuuttaan taistelijan tehtävissä. Henkisen tasapainon on oltava hyvä.⁷⁵

B-luokkaan kuuluvalla on jokin sellainen sairaus, vamma, vika tai häiriö, joka on terveydellinen este taistelijan tehtävissä toimimiselle. Tämä ominaisuus voi aiheuttaa tavallista suuremman riskin yksilölle palvelusturvallisuutta ajatellen. B-luokitus ei ole este sijoittamiselle sodan ajan tehtävään.⁷⁶

C-luokkaan määrättävä henkilö vapautetaan rauhanaikaisesta palveluksesta, mutta voidaan tarvittaessa luokitella uudelleen ennen kuin henkilö täyttää 30 vuotta. Henkilöllä on sairaus tai ominaisuus, joka rajoittaa merkittävästi suorituskkyä, aiheuttaa huomattavan terveysperusteisen riskin joko henkilölle itselleen ja/tai ympäristölle tai vaatii jatkuvasti olosuhteita, joiden järjestäminen ei ole puolustusvoimien olosuhteissa mahdollista tai tarkoituksenmukaista. Luokituksen käyttämistä suositellaan, mikäli sairaus tai ominaisuus on luonteeltaan usein toistuva tai pysyvä.⁷⁷

E-luokkaan määrätään asevelvollinen, jolla todetaan jokin sellainen sairaus, vamma, vika tai rakenteellinen heikkous, joka toistaiseksi on esteenä palvelukseen hyväksymiselle, mutta joka todennäköisesti kuitenkin paranee. E-luokkaan voidaan määrätä myös sellainen asevelvollinen, jonka terveydellisten edellytysten arvioiminen edellyttää lisätutkimuksia tai seurantaa. Yleensä E-luokkaan määrätään 1–3 vuodeksi kerrallaan.⁷⁸

T-luokkaan määrätään asevelvollinen, jonka terveydentilaa tutkittaessaan lääkäri ei ole todennut palveluskelpoisuutta rajoittavaa lääketieteellistä diagnoosia, mutta kutsuntalautakunnalla tai aluetoimistolla on muita perusteita epäillä palvelusturvallisuuden vaarantuvan, mikäli kyseinen asevelvollinen määrätään palvelukseen. Muut perusteet tulevat pääsääntöisesti asevelvollisuuslain 96 § perusteella muilta viranomaisilta saaduista tiedoista, esimerkiksi poliisilta liittyen rikoksiin tai kansalliseen tottelemattomuuteen. Palveluskelpoisuusluokka T ei ole lääkärin esittämä, eikä siihen liity lääketieteellistä diagnoosikoodia. Lääkärin todetessa palvelusturvallisuutta vaarantavan terveydellisen esteen, käytetään C-luokkaa.⁷⁹

⁷⁵ Terveystarkastusohje (TTO 2012), Pääesikunta /Logistiikkaosasto, Ohjesääntönumero 330, ISBN 978–951–25–2270–5 PDF, Juvenes print Oy, Tampere 2012, s.43.

⁷⁶ Sama, s.43.

⁷⁷ Sama, s.43.

⁷⁸ Sama, s.43.

⁷⁹ Sama, s.43.

KUTSUNTALÄÄKÄRIEN HAASTATTELUKYSYMYKSET/-TEEMAT

Taustakysymykset:

- Oletko osallistunut SOTLK:n koulutukseen? Kyllä / Ei
- Oletko toiminut kunnan ennakoterveystarkastuslääkärinä? Kyllä / Ei
- Kuinka monta vuotta olet toiminut kutsuntalääkärinä? ____/vuotta

Tutkimuskysymys:

”Miten kutsunnanalaiselle tehty ennakoterveystarkastus on yhteydessä kutsuntalääkärien tekemään palveluskelpoisuus esitykseen?”

1. Miten tarkasti mielestäsi BMI-arvo on ennakoterveystarkastuksessa määritetty?
2. Miten ennakoterveystarkastus tukee palveluskelpoisuusesitystä, ja erityisesti korkean painoindeksin (BMI yli 30 kg/m²) osalta?
3. Onko ennakoterveystarkastuksessa huomioitu varusmiespalveluksessa tuleva fyysinen rasittavuus ja se, että tarkastushetkestä voi mennä lähes 2-3 vuotta palveluksen aloittamiseen?
4. Millä tekijöillä on keskeinen vaikutus kun teet palveluskelpoisuusesitystä kutsunnoissa, jos kutsunnanalaisella painoindeksi on yli 30kg/m²?
5. Miten kehittäisit ennakoterveystarkastusta tukemaan kutsuntatarkastusta tautiluokituksen E66-lihavuuden osalta?
6. Onko ennakoterveystarkastuksessa huomioitu kutsunnanalaisen liikunnallinen aktiivisuus vaikka painoindeksi on korkea?
7. Mitä muuta haluat tuoda esille, jolla on tutkimuksen kannalta merkitystä?

Kiitos haastattelusta. Hyvää syksyä.

KUTSUNTALAUTAKUNTIEN PUHEENJOHTAJIEN HAASTATTELUKYSYMYKSET/-TEEMAT

Tutkimuskysymys:

”Miten kutsuntalautakunta käyttää ennakkoterveystarkastuksien lausuntoja palveluskelpoisuutta määritettäessä?

1. Miten tarkasti mielestäsi BMI-arvo on ennakkoterveystarkastuksessa määritetty?
2. Miten ennakkoterveystarkastus tukee palveluskelpoisuusesitystä, ja erityisesti korkean painoindeksin (BMI yli 30 kg/m²) osalta?
3. Onko ennakkoterveystarkastuksessa huomioitu varusmiespalveluksessa tuleva fyysinen rasittavuus ja se, että tarkastushetkestä voi mennä lähes 2-3 vuotta palveluksen aloittamiseen?
4. Millä tekijöillä on merkitystä, kun lautakunta tekee palveluskelpoisuuspäätökset kutsunnoissa, jos kutsunanalaisella painoindeksi on yli 30kg/m²?
5. Miten puolustusvoimien joukkotuotanto ja yksilön fyysiset suorituskykyvaatimukset tulee huomioitua ennakkoterveystarkastuksessa?
6. Onko ennakkoterveystarkastuksessa huomioitu kutsunanalaisen liikunnallinen aktiivisuus, vaikka painoindeksi on korkea?
7. Mitä muuta haluat tuoda esille, jolla on tutkimuksen kannalta merkitystä?

Kiitos haastattelusta.



Puolustusvoimat

Lääkärinlausunto terveydentilasta

Henkilö- ja perustiedot

Sukunimi		Etunimet		Henkilötunnus	
Lähiosoite		Postinumero		Postitoimipaikka	
Ammatti					
Henkilöllisyys		Tutkittavan mielipide nykyisestä terveydestään		Lääkkeiden käyttö usein tai säännöllisesti	
<input type="checkbox"/> henkilö tunnettu <input type="checkbox"/> todettu henkilöllisyys-todistuksesta <input type="checkbox"/> jäänyt toteamatta		<input type="checkbox"/> hyvä <input type="checkbox"/> kohtalainen <input type="checkbox"/> huono <input type="checkbox"/> ei		<input type="checkbox"/> kyllä, mitä _____	
Lääkärin tutkima kohde		Löydös		Vaikuttaa palveluskelpoisuuteen/ palvelusturvallisuuteen	
		Normaali	Polkkeava	Kyllä	Ei
1. Yleisvaikutelma					
2. Ruumiinrakenne					
3. Lihaksisto					
4. Psyykinen tila					
5. Hermosto					
6. Sydän- ja verenkiertoelimistö					
7. Keuhkot					
8. Suu, nenä, nielu					
9. Hampaat					
10. Tärykalvot					
11. Kuulo					
12. Vatsa					
13. Väriäisti: Menetelmä?					
14. Iho					
15. Yläraajat					
16. Alaraajat: polvet, nilkat					
17. Selkä					
18. Muu löydös, mikä?					
19. Paino _____ kg Pituus _____ cm BMI _____					
20. Verenpaine _____ / _____ mm Hg					
Muut palvelukseen vaikuttavat tekijät		On	Ei	Kyllä	Ei
21. Liikuntaelimistön ongelma					
22. Palveluksen kannalta merkittäviä lääkkeitä					
23. Muu palvelukseen vaikuttava seikka, mikä?					
24. Onko rajoitettava liik. ja urh. osallistumista?					
25. Todetut allergiat					
Kohta	Sairauden laatu, alkamisaika, hoito, sairaala tai lääkäri, sairauden uusiutuminen ja muut seuraukset				Muut löydökset
					<input type="checkbox"/> jatkuu liitteessä _____ <input type="checkbox"/> liitetä _____ kpl
Tutkittavan allekirjoitus	Vakuutan antamani tiedot oikeiksi.				
	Paikka ja aika	Allekirjoitus			

Lausunto sopivuudesta varusmiespalvelukseen

<input type="checkbox"/> pidän sopivana <input type="checkbox"/> rajoituksin sopivana (katso lisäselvitykset yllä) <input type="checkbox"/> sopimattomana (katso lisäselvitykset yllä)	
1. Lääkärin lausunto (ennakkotarkastus) Katson, että tutkitun palveluskelpoisuusluokkaa on vieraisen TTO:n kohdan/kohden (vast) nojalla <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> E _____ vuotta	TTO:n kohdat 2. Lääkärin lausunto (kutsunta) Katson, että tutkitun palveluskelpoisuusluokkaa on vieraisen TTO:n kohdan/kohden (vast) nojalla <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> E _____ vuotta
Muut huomautukset (mm. mahdolliset muut palveluskelpoisuuden rajoitukset)	
Päiväys ja lääkärin allekirjoitus	
Nimen selvitys, leima Virka-asema, laitos/palvelun tuottaja	

Aluetoimiston/Kutsuntalautakunnan päätös palveluskelpoisuusluokasta

Pvm	Aluetoimisto/Kutsuntalautakunta	Palveluskelpoisuusluokka
Päätöksentekijän arvo, nimi ja virka-asema		

Kaptil Marko Kaipian Esiupseerikurssin tutkimustyön

LITE 6

Puolustusvoimat
Försvarsmakten

Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimista varten
Frågeformulär för tjänstgöring och undersökning av hälsotillstånd

Henkilötiedot Personuppgifter

[illegible]

Tulevaa palvelusta koskevat toivomukset Önskemål beträffande tjänstgöringen

1. Laskueroajajärjestelmä Etiläimäjärjestelmä			4. Solitasentijärjestelmä Mittamittaus			7. Erilaisuuksien Specialajit		
2. Uraalkuohje Moduuri			5. Suoritusjärjestelmä Suoritus			8. EUSO-ohjelmien Elektroninen kirjallisuus		
3. Uraalkuohje Uraalkuohje			6. Suoritusjärjestelmä Suoritus			9. EUSO-ohjelmien Elektroninen kirjallisuus		

1) Perustelut joiden vuoksi tulot kyseisen joukko-osastoitan ja saapumisenään

Motiv för varför du önskar inträda i jäms i frågavarande supplerand och kontingent

Haen kyseisiin joukko-osastoihin, koska ne tarjoavat minulle mielenkiintoista koulutusta. Toivon vuoden 2012 heinäkuun saapumiserään, koska tarkoitukseni on käydä töissä ennen palvelusta

Sotilasviranomaisen merkintöjä Militär myndigheternas anteckningar

Vi anmäler oss oavsett om du vill ha hjälp eller inte. Vi förbehåller oss rätten att inte svara på frågor som rör personuppgifter som inte är relevanta för vår verksamhet. Om du vill ha hjälp med något som rör dina personuppgifter, vänligen kontakta oss på personuppgifter@hugobonni.se.

Jaßus seabrae n. sp. p. 10

7550-428-0036 / 88PH-9VTRJXK 12.2007

Terveyttä koskevat tiedot **Allmänna uppgifter om hälsotillståndet**

<p>Kunnetto olevaisi vierasta kykenevä suorittamaan palveluksen normaalisti? Käänner du dig för närvarande frisk och i stånd till att fullgöra din tjänst normalt?</p>						<p>Jos et, minkäläistä vaihtoa, mikä vika, vamma tai sairaus sinulla on? (Huom. luetello jäseninä. Voit merkittä myös tähän ac sairauden numeron). Mahdolliset lääkärintarkastukset ja -lääkinnät sinun on tuotava mukaan tarkastukseen. Om inte, hundana besvär, vilket yttre eller vilken sjukdom har du? (Obs. Färskning nedan. Du kan också här ange den ifrågasvarande sjukdomens nummer.) Eventuella läkningar eller -utgåenden bör du ia med till läkarundersökningen.</p>																							
<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä Jaa <input type="checkbox"/> En Nej Harastatko hengästymistä jake kiihoissa aiheuttavassa kuntoliikunnossa? Utövar du konditionsträning som föreskras arddändhet och svettdropp?						Tupakointiko? Röker du?						Pitäys Längd																	
<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä, yli 2 kertaa viikossa Ilovi 2 ggr / veckan <input type="checkbox"/> Kyllä, 1-2 kertaa viikossa Ilovi 1-2 ggr / veckan <input type="checkbox"/> Joskus ibland <input type="checkbox"/> En harastaa Nej						<input type="checkbox"/> En <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä Keskimääräinen savukkeita/vai Cigaretter / genomsnittligt dygn						180 cm																	
Käytösä oltiin laaketta? Använder du någon medicin?						Jos käytät, nimitä milia Om du använder, vad?						Käyttösä alkoholia? Brukar du alkohol?						Käytösä humalautaus-tia? (vastataminen on vapaaehtoisia) Använder du narkotika? ;frivilligt till svara)						Paino Vikt:					
<input checked="" type="checkbox"/> En Nej <input type="checkbox"/> Joskus ibland <input type="checkbox"/> Usein ofta <input type="checkbox"/> Jatkuvasti Regelbundet						<input type="checkbox"/> En Nej <input checked="" type="checkbox"/> Joskus ibland <input type="checkbox"/> Usein ofta						<input checked="" type="checkbox"/> En Nej <input type="checkbox"/> Joskus ibland <input type="checkbox"/> Usein ofta						80 kg											

Onko sinulla tällä hetkellä tai onko sinulla ollut jokin alla luetelluista sairauksista/oireista? Rengasta sairauden (vast.) numero. Tee lisäselvitykset luettelon alle varustettuna kyseisen sairauden (vast.) numerolla

Lider du av eller har du lidit av någon av nedannämnda sjukdomar/symtom? Ringa in sjukdomens (motsv.) nummer. Gör eventuella tillägsförklaringar under förteckningen och anteckna den ifrågasvarande sjukdomens nummer.

Sairaus (vastaava) Sjukdom (motsvarande)

[illegible]

Misså holtblaitoksesta tai kuka lääkäri on tutkinut tai hoitanut? Mina vuonna? Mitä jälkseurauksia on jäänyt? Erityisesti sairaalahoitot on mainittava. På vilken vårdinrättning eller av vilken läkare har du undersökts och vårdats? Vilket år? På vilka sjuiter är kvar efter sjukdomen? Speciellt sjukhusvård måste nämnas

Torreyer köklük ağacı

Hälsöversynskassa Hälsövärdcentral		Uppbudsgranskning		Antonsmgranskning	
Emottakortkastus Hälsöundersökning på förhand	Tidlot muttuneet Uppbudsgranta förändrats	<input type="checkbox"/> hyllä <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> nej		Tidlot muttuneet Uppbudsgranta förändrats	<input type="checkbox"/> hyllä <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> nej
Aika ja allekirjoitus Tid och underskrift	Aika ja allekirjoitus Tid och underskrift			Aika ja allekirjoitus Tid och underskrift	

Matti Meikäläinen

KUTSUNTAPAIIKKA "A"															PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSET				
															KAIKKI	A	B	C	E
Ikäluokka 1995 syntyneet															316	223	15	45	33
E66-tautiluokitusten osuus palveluskelpoisuuspäätöksestä															9 %	5 %	46 %	13 %	15 %
ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS LÄÄKÄRINLAUSUNTO (1.VAIHE)							LÄÄKÄRINTARKASTUSKORTTI (L-KORTTI) KUTSUNTALÄÄKÄRI (2.VAIHE)		KANTAKORTTI (K-KORTTI) KUTSUNTALAUTAKUNTA (3.VAIHE)			KYSELYLOMAKE PALVELUSTA JA TERVEYSTILAN TUTKIMISTA VARTEN KUTSUNNANALAINEN (TEKEE ENNEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUSTA VAIHEESSA 1)							
HLÖ	TYYPPI	UT	ICD-KOODI	KÄYTY	BMI	PKL-ESITYS	SOPIVUUS	ICD-KOODI	PALVELUSKELPOISUUSESITYS	PÄÄTÖS	PALVELUKSEEN	PAINONHALLINTA	HARRASTUKSET 0-3	MUUTA	KOULU				
4	1		E66	Kyllä	31	A	PS	E66	A	A	Kyllä	X	1	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
6	1		E66,L70,J30	Kyllä	29	A	PS	E66,L70,J30	B	B	Kyllä	MOTIVOITUNUT	2	TUPAKOI	LUKIO				
9	1		X	Kyllä	33	A	PS	E66,R03.0	B	B	Kyllä	X	1	TUPAKOI	X				
10	1	E 1v	X	Kyllä	31	A	PS	E66,S43.4,S52	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
12	1		X	Kyllä	28	A	PS	J45,J30,D68,E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	2	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
13	1	E 1v	X	Kyllä	26	A	PS	E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	EI TUPAKOI	LUKIO				
14	1		x	Kyllä	31	A	PS	E66,S72	A	A	Kyllä	X	1	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
15	1		X	Kyllä	32	A	PS	E66,M54	B	B	Kyllä	X	0	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
1	2		E66	Kyllä	31	B	RS	E66	A	A	Kyllä	X	1	PAINO NOUSSUT!	AMMATTIOPPILAITOS				
2	2		E66,R03.0	Kyllä	30	B	RS	E66,R03.0	B	B	Kyllä	X	0	TUPAKOI	PERUSKOULU KESKEYTYNYT / ETSIVÄ NUORISO				
3	2		E66	Kyllä	33	B	PS	E66	A	A	Kyllä	X	1	TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
5	2		E66,K58	Kyllä	29	B	RS	E66,K58	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	2	EI TUPAKOI	LUKIO				
7	2		E66	Kyllä	36	B	PS	E66,J30	B	B	Kyllä	MOTIVOITUNUT	2	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
8	2		E66	Kyllä	41	B	RS	E66,J30,L70,H52	B	B	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
11	2		E66	Kyllä	34	B	PS	E66	B	B	Kyllä	X	0	TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
19	2		E66	Kyllä	34	B	RS	E66,G43	E 2v	E 2v	UT2015	X	1	EI TUPAKOI	LUKIO				
21	2		E66	Kyllä	36	B	PS	E66	B	E 1v	UT2014	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	LUKIO				
17	3		E66	Kyllä	35	E 1v	S	E66,R03.0,M70	E 3v	E 3v	UT2016	X	1	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
16	4		E66	Kyllä	33	E 2v	RS	E66	A	A	Kyllä	X	1	TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
18	4		E66	Kyllä	38	E 2v	X	E66	E 2v	E 2v	UT2015	EI MOTIVAATIOTA	0	TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
20	5		E66	Kyllä	39	E 3v	RS	E66	E 2v	E 2v	UT2015	X	1	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
24	6	E 2v	E66	Kyllä	31	C	X	E66,F33.1,F41	C	C	EI	EI MOTIVAATIOTA	1	TUPAKOI	PERUSKOULU KESKEYTYNYT / ETSIVÄ NUORISO				
25	6	E 2v	E66,F32,F41	Kyllä	34	C	S	F32,F41.9,E66,S83	C	C	EI	EI MOTIVAATIOTA	1	TUPAKOI / HUUMEET	EI TIEDOSSA				
26	6		F41.3,E66	Kyllä	36	C	S	F41.3,E66,F80.2,R53	C	C	EI	EI MOTIVAATIOTA	1	PSYKIATRI	AMMATTIOPPILAITOS				
27	6		E66	Kyllä	37	C	S	E66	C	C	EI	EI MOTIVAATIOTA	0	YLIPAINOA (PITKÄÄN)	LUKIO				
22	x		X	Ei	x	x	x	E66,F41.8	E 3v	C	EI	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	PERUSKOULU KESKEYTYNYT / ETSIVÄ NUORISO				
23	x	E 2v	E66	Ei	38	x	x	E66,J45	C	C	EI	X	3	EI TUPAKOI	AMMATTIOPPILAITOS				
Kanteenilutnantti Marko Kaipian Esipuhekurssin tutkimustövn koonnostaulukko K- ja L-korteista sekä "Kyselylomake palvelusta ja tervedventilan tutkimusta varten".																			

Kapteeniluutnantti Marko Kaipian Esiupseerikurssin tutkimustyön koonnostaulukko K- ja L-korteista sekä "Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten".

KUTSUNTAPAIIKKA "B"																	KUTSUNTAPAIIKKA "B"					PALVELUSKELPOISUUSPÄÄTÖKSET				
																	KAIKKI			A	B	C	E			
Ikäluokka 1995 syntyneet																	235			170	6	31	28			
E66-tautiluokituksen osuus palveluskelpoisuuspäätöksestä																	11 %			5 %	33 %	23 %	39 %			
ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS								LÄÄKÄRINTARKASTUSKORTTI (L-KORTTI)				KANTAKORTTI (K-KORTTI)					KYSELYLOMAKE PALVELUSTA JA TERVEYSTILAN TUTKIMISTA VARTEN									
LÄÄKÄRINLAUSUNTO (1.VAIHE)								KUTSUNTALÄÄKÄRI (2.VAIHE)				KUTSUNTALAUTAKUNTA (3.VAIHE)					KUTSUNNALAINEN (TEKEE ENNEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUSTA VAIHEESSA 1)									
LÄÄKÄRINLAUSUNTO								KUTSUNTALÄÄKÄRI				KUTSUNTALAUTAKUNTA					HARRASTUKSET									
HLÖ	TYYPPI	UT	ICD-KOODI	KÄYTY	BMI	ESITYS	SOPIVUUS	ICD-KOODI	ESITYS	PÄÄTÖS	PALVELUKSEEN	PAINONHALLINTA	0-3	MUUTA	KOULU											
1	1	E 1v	E66	Kyllä	30	A	PS	E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	KUNTOSALI	LUKIO											
2	1	E 1v	E66	Kyllä	32	A	PS	E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	1	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
3	1	E 1v	E66	Kyllä	30	A	PS	E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	KUNTOSALI	LUKIO											
5	1		E66	Kyllä	36	A	PS	E66	A	A	Kyllä	MOTIVOITUNUT	2	KUNTOSALI	AMMATTIOPISTO											
6	1		E66	Kyllä	29	A	PS	E66	A	A	Kyllä	X	1	EI TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
7	1		E66	Kyllä	32	A	PS	E66	B	B	Kyllä	X	2	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
10	1	E 3v	E66	Kyllä	35	A	PS	E66	E 3v	E 3v	UT2016	MOTIVOITUNUT	3	EI TUPAKOI	TYÖTÖN / ETSIVÄ NUORISO											
14	1		E66	Kyllä	33	A	PS	E66	E 1v	E 1v	UT2014	MOTIVOITUNUT	2	EI TUPAKOI	LUKIO											
4	2		E66	Kyllä	33	B	RS	E66	B	B	Kyllä	MOTIVOITUNUT	3	KUNTOSALI	LUKIO											
15	3		E66,J45,L70	Kyllä	33	E 1v	PS	E66,J45,L70	E 2v	E 2v	UT2015	MOTIVOITUNUT	2	EI TUPAKOI	LUKIO											
8	4		E66,J30,L20,J45	Kyllä	30	E 2v	S	E66,J45	E 2v	E 1v	UT2014	X	2	EI TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
9	4		E66,J30,L20,J45	Kyllä	34	E 2v	S	E66,J30,L20,J45	E 2v	E 2v	UT2015	X	1	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
11	4		E66	Kyllä	42	E 2v	x	E66,J30	E 2v	E 2v	UT2015	X	2	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
12	4		E66,J30	Kyllä	30	E 2v	x	E66,J30	E 2v	E 2v	UT2015	X	3	EI TUPAKOI	EI OPISKELUPAIKKA											
16	4		E66,J45,L40,E73.9	Kyllä	40	E 2v	PS	E66,J45,E73.9	E 2v	E 2v	UT2015	X	1	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
18	4		E66,F81	Kyllä	33	E 2v	x	E66,F81	E 2v	E 2v	UT2015	X	1	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
19	4	E 2v	E66	Kyllä	30	E 2v	S	E66,F60.2,F60.3,F41	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	TYÖTÖN / ETSIVÄ NUORISO											
13	6		E66,Q66,M79	Kyllä	31	C	S	E66,M25	E 2v	E 2v	UT2015	X	2	EI TUPAKOI	LUKIO											
20	6	E 2v	E66	Kyllä	42	C	S	E66	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
21	6		E66,F32,J45	Kyllä	37	C	S	E66,F32,J45	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
22	6	E 2v	E66,F32.2.,F40,L20	Kyllä	37	C	S	F41.2,F40.1,F45.8,E66	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	LUKIO											
24	6		F39,E66	Kyllä	35	C	S	F49,F42,F40,E66	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	LUKIO											
25	6		E66,J45,M24.4	Kyllä	33	C	x	J45,E66,M24.4	C	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	EI TUPAKOI	LUKIO											
17	X		x	Ei	x	x	x	E66, F34.1	E 1v	E 1v	UT2014	X	0	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
23	X	E 2v	x	Ei	x	x	x	E66	E 2v	C	Ei	EI MOTIVAATIOTA	0	TUPAKOI	AMMATTIOPISTO											
Kapteeniluutnantti Marko Kaipian Esiupseerikurssin tutkimustyön koonnostaulukko K- ja L-korteista sekä "Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten".																										

Kapteeniluutnantti Marko Kaipian Esiupseerikurssin tutkimustyön koostaulukko K- ja L-korteista sekä "Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten".



MarsMars.fi

Inttikuntoon kolmessa kuukaudessa

Kieli:   

Hyvä kutsuntoihin osallistuva!

Puolustusvoimat on Suomen suurin kuntokoulu, maanpuolustus ja varusmiespalveluksen suorittaminen vaativat fyysistä kuntoa. MarsMars on yhteistyössä HeiaHeia.comin kanssa toteutettu nykyaikainen tapa parantaa kuntoasi – motivoiva, toimiva ja sosiaalinen! Valitse oma lähtötasosi ja seuraa sen jälkeen juuri sinulle muokattua kunto-ohjelmaa (*). Voit jakaa edistymisesi kavereillesi, myös Facebookissa.

Ari Puheloinen
Puolustusvoimain komentaja

* Kuntotesti on avoin kaikille, tunnussana kunto-ohjelmaan jaetaan kutsuntatilaisuuksissa sekä joukko-osastojen ennakkokirjeissä.



Luo oma treeniohjelmasi!

Aloita tästä

Mikael Granlund
Henkilökohtainen kunto-ohjaajasi

